Revista del

Consumidor

ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD · ESTUDIO DE CALIDAD

CONTACTOS Y CLAVIJAS

CUIDADO

QUE NO TE JUEGUEN CHUECO

TEQUILA, RON Y VODKA CON SABOR
ESTUDIO DE LABORATORIO

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA
BRÚJULA DE COMPRA

CASAS DE EMPEÑO
QUÉ HACER SI

SEP. 2023
559
ISSN 0185-8874

Pasarela
ESTE ES SEGURO
LO VOY A AGREGAR A MIS CONTACTOS
QU CHO

ECONOMÍA | PROFECO

Revista del Consumidor

Ricardo Sheffield
Procurador Federal del Consumidor

David Aguilar Romero
Coordinador General de Educación y Divulgación

Diana F. Piedra Flores
Directora General de Difusión

Víctor Alfredo Carrizal Pérez
Director Editorial

Tania Ovalle Rodríguez
Editora en Jefe

Roberto Paz Amaya
Editor Gráfico

Azul Rocío Ramírez
Redactora

J. Esteban Muñiz Hernández
Maricarmen Tovar Rodríguez
Diseño

Ernesto Casas Monroy
Departamento de Comunicación Digital

Consejo Editorial

Surit Berenice Romero Domínguez
Alma Laurence Contreras Garibay
Pedro Francisco Rangel Magdaleno
Francisco Javier Chico Goerne Cobian
José de Jesús Montaño Barragán
Maricela Juárez Herrera
Carlos Manuel Orozco Ruiz
Ilse Marianna González Benavides
Ricardo de la Peña Gutiérrez

www.gob.mx/profeco

@Profeco
@RdelConsumidor
@ProfecoOficial
@RevistaDelConsumidorMX
@revistadelconsumidormx
/ProfecoTV

Fotografía de portada José Rodríguez Magos y Eduardo Rodríguez Nospango.

Las marcas utilizadas en la Revista del Consumidor son con fines informativos y/o comparativos, de conformidad a lo dispuesto por la **Ley Federal de Protección a la Propiedad Industrial.**

EDITORIAL

Para esta edición el Laboratorio de la Profeco analizó algunas bebidas alcohólicas como tequila, ron y vodka con sabor con el objeto de que conozcas su composición y la cantidad de azúcares que contienen.

También te presentamos el *Estudio de Calidad* sobre Contactos y Clavijas, para que sepas cuáles son las características de algunos modelos y evites accidentes eléctricos en casa.

Cuidar de la salud es primordial, por ello en *Brújula de Compra* encontrarás cuáles son las frutas y verduras de temporada, sus precios y cómo aprovecharlas para mantenerte sano, con energía y cuidando tu presupuesto. Complementando el tema, en *A Cuidarnos* incluimos una guía para llevar una dieta saludable y sostenible.

Recuerda que en la Profeco tenemos el compromiso de salvaguardar tu economía y bienestar brindándote información útil para que tus compras sean razonadas, informadas, sostenibles, seguras y saludables.

Colaboradores

Alma Delia Beade Ruelas
Alba Orozco Gómez
Antonio Reyes Luna
Carlos Cárdenas Ocampo
Carlos Enrique García Soto
Daniel Aceves
Edgar Araiza Escalera
Eduardo Rodríguez Nospango
Elia Marlene Segura Segura
Erika Castillo Escobedo
José Rodríguez Magos
José Luis Sandoval
Karina del Carmen Anguiano Chávez
María Guadalupe Velasco Rodríguez
Nancy Ortiz Ávila
Noel Díaz Ortega
Rubén Alejandro Aguilar Echeverría
Víctor Saúl Herrera Silva

SUMARIO

Platillo Sabio
4
ENSALADA DE ATÚN CON VINAGRETA DE GRANADA

Tecnología Doméstica
33
ROMPOPE

Brújula de Compra
60
EN SEPTIEMBRE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

Finanzas Personales
64
CUIDÁNDOTE CUIDAS A LOS DEMÁS

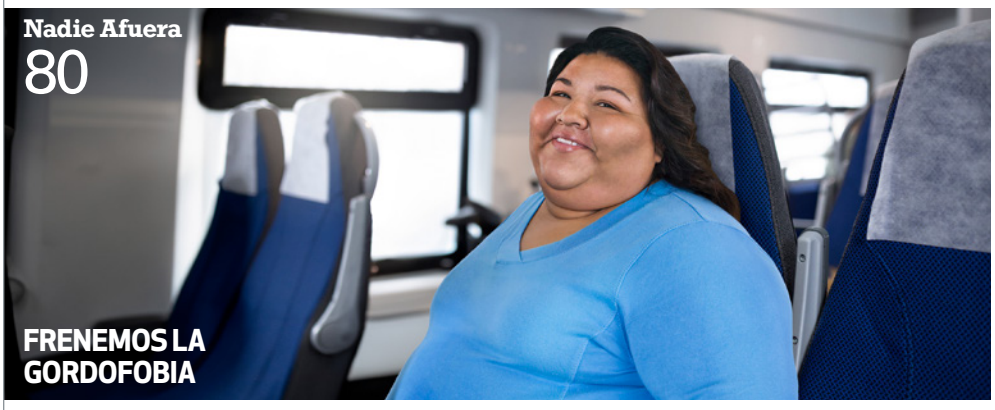
Qué Hacer Si
66
¿PIENSAS COMPRAR EN UNA CASA DE EMPEÑO?

Entorno Digital
68
OPERADORES MÓVILES VIRTUALES

Profeco Informa
72
GUÍA DE PUBLICIDAD PARA *INFLUENCERS*

A Cuidarnos
76
GUÍAS ALIMENTARIAS Y PLATO DEL BIEN COMER

Nadie Afuera
80
FRENEMOS LA GORDOFOBIA



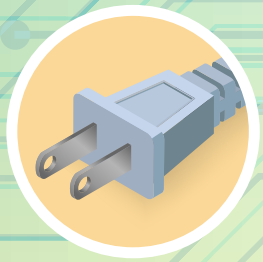
A Libro Abierto
82
HISTORIA DEL NOMBRE Y DE LA FUNDACIÓN DE MÉXICO

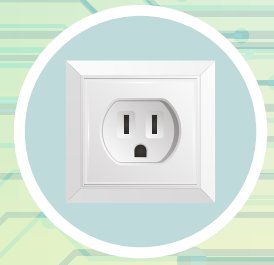
8 TEQUILA, RON Y VODKA CON SABOR

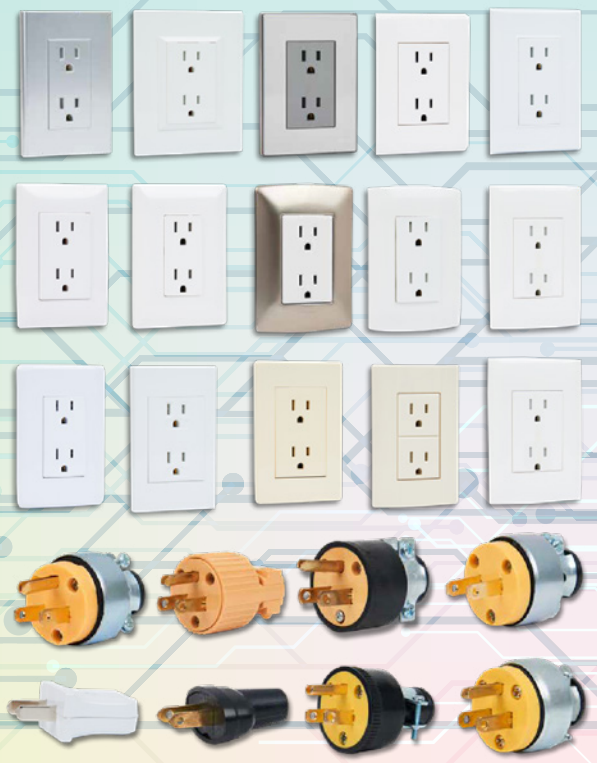
Entérate cuántas calorías aportan y sobre todo si cumplen las especificaciones establecidas.

34 CONTACTOS Y CLAVIJAS

Conoce sus características y calidad para evitar descargas eléctricas en tu hogar.







Platillo Sabio

PROFECO

Ensalada de Atún con Vinagreta de Granada

Si quieres ver esta y otras recetas suscríbete a nuestro canal de **YouTube** PROFECO tv

Te traemos una excelente forma de incorporar pescado a tu dieta.

Atleta Invitado:
Daniel Aceves
Luchador Grecorromano

Ingredientes:

Ensalada:

- 2 latas de atún en agua, drenado
- 1 manzana roja picada en cubos
- 2 tz de espinaca cruda picada
- 1 ½ tz de champiñones rebanados y cocidos
- 1 tz de pasta tipo tornillo, cocida
- ½ tz de granos de elote blanco cocidos

Para la vinagreta:

- El jugo de 3 granadas rojas
- 1 chile habanero picado finamente
- 3 cdas. de vinagre de manzana
- 4 cdas. de miel
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 4 cdas. de ajonjolí tostado
- Granos de granada para decorar

Procedimiento:

1. En un tazón integra el atún, la manzana, la espinaca, los champiñones, los granos de elote, la pasta y mezcla.
2. Para hacer la vinagreta, mezcla el jugo de granada con el chile habanero, la miel, el vinagre y el aceite de oliva. Salpimienta y reserva.
3. Sirve la ensalada con la vinagreta y decora con los granos de granada y las semillas de ajonjolí.

221 KCAL POR PORCIÓN	$134	6 PORCIONES	30 MINUTOS

Fotografía: José Luis Sandoval

Quién es Quién en los Precios

Consulta de información del 7 al 18 de agosto del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana.

Inténtalo en tu casa y etiquétanos en Instagram #PlatilloSabioProfeco y @revistadelconsumidormx.

Platillo Sabio
PROFECO

Daniel Aceves

Primer latinoamericano en ser medallista olímpico en lucha grecorromana.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Daniel comenzó a practicar la lucha olímpica grecorromana, no solo por la influencia de su papá, Bobby Bonales uno de los gladiadores más importantes en los años treinta, cuarenta y cincuenta del siglo pasado, sino también porque desde niño supo que quería ser luchador y sentía vocación por esta disciplina. Inició en este deporte junto a su hermano Roberto, y narra que se dieron cuenta que para ser luchador había que ser primero un atleta, lo que implicaba hacer ejercicio con pesas, correr, nadar, jugar basquetbol o futbol. "Creo que me enamoró no solo la historia de la lucha olímpica, sino sobre todo su práctica"

Participó en los Juegos Olímpicos de Los Ángeles 1984, donde obtuvo la medalla de plata para México. Su triunfo marcó un momento histórico, pues fue el primer medallista hispanoparlante y latinoamericano que se hizo acreedor de una presea en la lucha grecorromana. Recordar estos Juegos Olímpicos es una manera de revivir un sueño, para él no existe un deportista que no aspire a ser un atleta olímpico.

Se siente muy agradecido pues dice que no podría explicar la existencia de su familia y la suya sin el tema del deporte y la cultura física, y mucho menos sin el movimiento olímpico. En la actualidad continúa aportando con su experiencia al deporte mexicano, pero desde diversas trincheras, ya que participa en la Fundación Alfredo Harp Helú para el Deporte y preside la Asociación de Medallistas Olímpicos Mexicanos.

Daniel recomienda encontrar un equilibrio entre la alimentación y la actividad física, además, piensa que esta cultura de mantener el cuerpo sano debe formar parte de toda la población y no solo de quienes practican algún deporte. "Hacer ejercicio treinta minutos, cinco veces a la semana y acompañado de una buena alimentación es lo ideal, pero sin una restricción total porque al final a todos nos gustan los antojitos y la extraordinaria comida mexicana".

"Bailen, caminen, suban escaleras, anden en bicicleta o en patines, la actividad física y una alimentación sana mejorarán su vida y su salud".

Fotografía: José Rodríguez Magos

TEQUILA, RON Y VÓDKA CON SABOR

Entérate cuántas calorías aportan y sobre todo si cumplen las especificaciones establecidas.

Tiempo de lectura: 15 minutos.

En el mercado existe una amplia variedad de bebidas alcohólicas, dentro de ellas se encuentran productos que se denominan:

- Tequila con sabor
- Ron con sabor
- Vodka con sabor

NORMATIVIDAD

- **NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.
- **NOM-142-SSA1/SCFI-2014.** Bebidas alcohólicas. Especificaciones sanitarias. Etiquetado sanitario y comercial.
- **NOM-006-SCFI-2012.** Bebidas alcohólicas-Tequila-Especificaciones.
- **NMX-V-019-NORMEX-2016.** Bebidas alcohólicas destiladas-Vodka-Denominación, etiquetado y especificaciones.
- **NMX-V-002-NORMEX-2010.** Bebidas alcohólicas destiladas–Ron–Denominación, etiquetado, y especificaciones.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio:
del 12 de abril al 14 de julio del 2023.

Periodo de adquisición del producto:
del 12 de abril al 21 de junio del 2023.

Marcas analizadas: 22.

Pruebas realizadas: 276.

TEQUILA

Bebida alcohólica regional obtenida de la destilación de mostos preparados directamente de lo extraído de las cabezas de Agave de la especie *tequilana weber* variedad azul, de un productor autorizado y en el territorio de la Declaración General de Protección a la Denominación de origen "Tequila".

RON

Bebida alcohólica obtenida de la destilación de mostos fermentados[1] preparados únicamente con azúcares provenientes de la caña de azúcar.

VODKA

Se obtiene de la destilación de mostos provenientes de productos vegetales sometidos a destilación y rectificación, la cual puede ser total, pudiendo ser tratada con carbón activado u otros adsorbentes permitidos en el Acuerdo correspondiente de la Secretaría de Salud con objeto de proporcionar o intensificar su color, aroma y/o sabor.

¿CON QUÉ SE LES DA SABOR, COLOR Y OLOR?

Con el objeto de proporcionar o intensificar su color, aroma y/o sabor, la Secretaría de Salud permite que a estas bebidas se les añada lo siguiente[2]:

Tequila[3]

- Edulcorantes
- Colorantes
- Aromatizantes
- Saborizantes

Ron[4]

- Productos vegetales naturales
- Productos de origen animal
- Aditivos

Vodka[5]

- Edulcorantes
- Colorantes
- Aromatizantes
- Saborizantes

RIESGOS AL CONSUMIR ALCOHOL

- Es considerado uno de los principales factores de riesgo de discapacidad y de muerte prematura.
- Provoca dependencia.
- Su consumo excesivo se asocia con más de 200 enfermedades y lesiones.
- Es responsable de causar problemas y daños sociales, mentales y emocionales[6].

[1] Líquido azucarado procedente del prensado o estrujado de las uvas, frutas y/o de otros productos vegetales. Revista del Consumidor edición septiembre 2021, p.16, en https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/668962/ESTUDIO_DE_CALIDAD_BEBIDAS_ALCOHOLICAS_DESTILADAS_Y_LICORES.pdf

[2] ACUERDO por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias, en https://dof.gob.mx/nota_detalle_popup.php?codigo=5259470

[3] NOM-006-SCFI-2012. Bebidas alcohólicas-Tequila-Especificaciones, en https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5282165&fecha=13/12/2012#gsc.tab=0

[4] NMX-V-002-NORMEX-2010. Bebidas alcohólicas destiladas-Ron-Denominación, etiquetado y especificaciones, en https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5141312&fecha=30/04/2010#gsc.tab=0

[5] NMX-V-019-NORMEX-2016. Bebidas destiladas alcohólicas-Vodka-Denominación, etiquetado y especificaciones, en https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5469375&fecha=19/01/2017#gsc.tab=0

[6] Alcoholismo: una relación tóxica, en https://www.insp.mx/avisos/5128-dia-uso-nocivo-alcohol.html

ALCOHOL Y JUVENTUD

El 8 de mayo del 2018 se publicó, en el Diario Oficial de la Federación (DOF), el decreto que establece el 15 de noviembre como el "Día Nacional contra el Uso Nocivo de Bebidas Alcohólicas" para crear conciencia sobre los efectos negativos que produce el alcohol en la salud de niñas, niños y adolescentes y generar alternativas desde y hacia los jóvenes para que exploren opciones de vida libres de alcohol[7].

TRAGO ESTÁNDAR

Se emplea para determinar una cantidad fija de etanol puro por trago. Establecer y saber utilizar dicha medida ofrece la posibilidad de contabilizar con precisión cuánto bebe una persona o una población[8]. También se le conoce como Unidad de Bebida Estándar (UBE).

Referencias internacionales de una bebida estándar

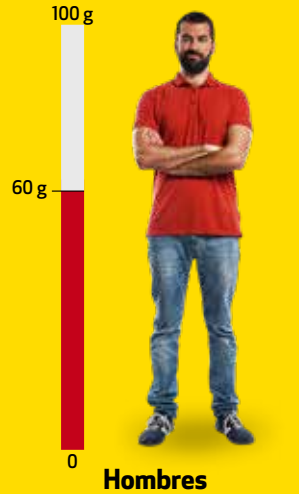
Europa	Estados Unidos y Canadá	México
10 g de alcohol[10]	De **12** a **14** g de alcohol	**13** g de alcohol[11]

CONSUMO DE RIESGO

Es un patrón de consumo de alcohol que aumenta el riesgo de consecuencias adversas para la salud si el hábito del consumo persiste. La Organización Mundial de la Salud (OMS) lo describe como el consumo regular[9].

Mujeres

de **20** a **40** g diarios de alcohol



Hombres

de **40** a **60** g diarios de alcohol

CONSUMO MODERADO

La guía Prevención del consumo de alcohol en el trabajo, emitida por la Secretaría de Salud y la Comisión Nacional contra las Adicciones dentro de la Estrategia Nacional para la Prevención de Adicciones[12], sirve para orientarnos sobre este tema .

[7] Consumo excesivo de alcohol entre jóvenes mexicanos, en https://www.insp.mx/avisos/consumo-excesivo-de-alcohol-entre-jovenes-mexicanos
[8] El trago estándar en México: una herramienta para la prevención del uso nocivo del alcohol, en https://multipress.com.mx/lanzamientos/el-trago-estandar-en-mexico-una-herramienta-para-la-prevencion-del-uso-nocivo-del-alcohol/
[9] Aumenta el consumo de alcohol entre jóvenes, en https://www.gob.mx/salud/articulos/aumenta-el-consumo-de-alcohol-entre-jovenes#:~:text=litros%20per%20c%C3%A1pita.-,Una%20bebida%20alcoh%C3%B3lica%20est%C3%A1ndar%20contiene%20entre%2012%20y%2015%20gramos,y%20el%20hombre%2C%2060%20gramos
[10] Aunque no en todos los países de la región existe una definición de bebida estándar.
[11] La NOM-142-SSA1/SCFI-2014, Bebidas alcohólicas. Especificaciones sanitarias. Etiquetado sanitario y comercial indica en el numeral 9.4.1.2.1 con fines de etiquetado para declaración de contenido energético estable tamaños de porción de bebida estándar, con aproximadamente 13 g de alcohol.
[12] Prevención del consumo de alcohol en el trabajo, en https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/566347/Guia_Prevension_de_Consumo_Alcohol_Trabajo_2019.pdf.

Fotografías: edrobotdean (mujer)/luis_molinero (hombre)/Freepik

CONOCE EL ESTUDIO

SE ANALIZARON 22 PRODUCTOS:

1 Tequila con sabor

5 Rones con sabor

16 Vodkas con sabor

LAS PRUEBAS

Información al consumidor

Se verificó que la información que ostenta el etiquetado fuera veraz y se revisó que las etiquetas cumplieran con los requisitos de la norma de referencia*, incluyendo:

- Marca comercial
- Nombre o denominación genérica
- Contenido neto
- Lista de ingredientes en orden cuantitativo decreciente
- Leyenda que identifique el país de origen
- Contenido de alcohol
- Lote
- Razón social
- Domicilio fiscal del productor o responsable de la fabricación para productos nacionales (Razón social) y domicilio fiscal del importador
- Leyendas precautorias: "EL ABUSO EN EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES NOCIVO PARA LA SALUD"
- Símbolos de prohibición

Contenido neto

Se verificó que cumplieran con la cantidad de producto indicado en la etiqueta.

Contenido de componentes volátiles

Tales como metanol, alcoholes superiores y aldehídos, los cuales son parte de las bebidas alcohólicas, verificando que no rebasaran los límites establecidos por la Secretaría de Salud en la norma de referencia*.

Azúcares

Se precisó la cantidad de azúcares totales en las bebidas alcohólicas con sabor, así como si se trataba de fructosa, glucosa, sacarosa o mezclas de ellas.

Extracto seco

Se determinó la cantidad de extracto seco, esto es la cantidad de componentes no volátiles (aquellos que no se evaporan), como azúcares o aditivos, ya sean propios de las bebidas o adicionados. Para estos productos la norma de referencia** establece un máximo de 85 g/L.

Contenido de alcohol (etanol)

Se verificó que se cumpliera con la normatividad así como con su declaración, aplicando la tolerancia permitida por la norma de referencia*, entre el valor declarado y el valor obtenido analíticamente de 0.5% alcohol en volumen, esto para comprobar lo declarado en la etiqueta.

Contenido energético

Se calculó el aporte calórico que dan 100 ml de producto, considerando que:

- Cada mililitro de alcohol aporta 5.5 kcal.
- Cada gramo de azúcares aporta 4 kcal.

*NOM-142-SSA1/SCFI-2014. Bebidas alcohólicas. Especificaciones sanitarias. Etiquetado sanitario y comercial.
**NMX-V-002-NORMEX-2010. Bebidas alcohólicas destiladas–Ron–Denominación, etiquetado, y especificaciones.

Información que debe contener la etiqueta

Marca
Se entiende por marca todo signo perceptible por los sentidos y susceptible de representarse, de manera que permita determinar el objeto claro y precio de la protección, que distinga productos o servicios de otros de su misma especie o clase en el mercado.

Nombre o Denominación
Descripción del producto o nombre del producto descrito en alguna norma.

Contenido Alcohólico
Cantidad de etanol por 100 ml de producto. Por ciento de alcohol en volumen a 20°C.

Contenido Neto
Cantidad de producto pre-envasado que permanece después de que se han hecho todas las deducciones de tara cuando sea el caso.

Lote
La cantidad de un producto elaborado en un mismo ciclo, integrado por unidades homogéneas e identificado con un código específico.

País de origen
La leyenda Hecho en México o Producto de México o el gráfico de indicación de procedencia es información opcional.

Razón social y domicilio fiscal
Del productor o responsable de la fabricación para productos nacionales, y en importados razón social y domicilio fiscal del importador.

Símbolos y Leyendas Obligatorias de prohibición
El etiquetado de las bebidas alcohólicas deberá ostentar la leyenda precautoria "EL ABUSO EN EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES NOCIVO PARA LA SALUD", además deberán incluirse los símbolos de prohibición.

SÍMBOLOS OBLIGATORIOS DE PROHIBICIÓN

Los símbolos a utilizar en bebidas de medio y alto contenido alcohólico son:

Símbolo 1
Prohibición de consumo en menores de 18 años:

Símbolo 2
Prohibición de consumo por mujeres embarazadas:

Símbolo 3
Prohibición de conducción bajo los influjos del alcohol:

TEQUILA CON SABOR

DON RAMÓN

Tamarindo/
México/ 750 ml

$238

Información

Contenido neto

Componentes Volátiles

Fructosa **0.8%** (m/v)

Glucosa **4%** (m/v)

Sacarosa **0%** (m/v)

Azúcares **4.8%** (m/v)

Extracto Seco **51.8** g/L

Contenido energético **213 kcal** /100 ml

Contenido alcohólico
Declara **35%** Alc. Vol.
Contiene **35.19%** Alc. Vol.

RON CON SABOR

Precios Promedio de Tequila con Sabor, Ron con Sabor y Vodka con Sabor en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Cuernavaca y Hermosillo, levantados del 7 al 11 de agosto del 2023.

$ Precio por envase.

BACARDI RASPBERRY

Frambuesa/
México/ 750 ml

$229

Información ✓ | Contenido neto ✓ | Componentes Volátiles ✓

Fructosa	Glucosa	Sacarosa
4.6% (m/v)	3.3% (m/v)	0% (m/v)

Azúcares	Extracto Seco	Contenido energético
7.9% (m/v)	84.7 g/L	226 kcal /100 ml

Contenido alcohólico

Declara **35%** Alc. Vol.

Contiene **35.33%** Alc. Vol.

BACARDI SPICED

Especias/
México/ 750 ml

$213

Información ✓ | Contenido neto ✓ | Componentes Volátiles ✓

Fructosa	Glucosa	Sacarosa
1.1% (m/v)	0.8% (m/v)	0% (m/v)

Azúcares	Extracto Seco	Contenido energético
2% (m/v)	24.5 g/L	202 kcal /100 ml

Contenido alcohólico

Declara **35%** Alc. Vol.

Contiene **35.26%** Alc. Vol.

Productos ordenados alfabéticamente.

RON CON SABOR

BARAIMA

Limón/
Colombia
envasado en México/
750 ml

$219

Información ✓ | Contenido neto ✓ | Componentes Volátiles ✓

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares	Extracto Seco	Contenido energético
5.3% (m/v)	3.8% (m/v)	0% (m/v)	9.1% (m/v)	95.4 g/L	226 kcal /100 ml

Contenido alcohólico	
Declara	35% Alc. Vol.
Contiene	34.62% Alc. Vol.

Contiene más extracto seco del que establece la norma mexicana*.

BARAIMA

Frambuesa/
Colombia
envasado en México/
750 ml

$219

Información ✓ | Contenido neto ✓ | Componentes Volátiles ✓

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares	Extracto Seco	Contenido energético
5.2% (m/v)	3.8% (m/v)	0% (m/v)	9% (m/v)	100.5 g/L	229 kcal /100 ml

Contenido alcohólico	
Declara	35% Alc. Vol.
Contiene	35.12% Alc. Vol.

Contiene más extracto seco del que establece la norma mexicana*.

*El máximo de contenido extracto seco que indica la NMX-V-002-NORMEX-2010 es de 85 g/L. Aunque no son obligatorias, las Normas Mexicanas son un referente de calidad de los productos y serviciosde que se traten, particularmente para la protección y orientación de los consumidores.

Precios Promedio de Tequila con Sabor, Ron con Sabor y Vodka con Sabor en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Cuernavaca y Hermosillo, levantados del 7 al 11 de agosto del 2023.

$ Precio por envase.

BARAIMA

Tamarindo/
Colombia
envasado en México/
750 ml

$219

Información	Contenido neto	Componentes Volátiles
✗	✓	✓

Fructosa	Glucosa	Sacarosa
5.1% (m/v)	3.6% (m/v)	0% (m/v)

Azúcares	Extracto Seco	Contenido energético
8.7% (m/v)	93.7 g/L	224 kcal /100 ml

Contenido alcohólico
Declara 35% Alc. Vol.
Contiene 34.32% Alc. Vol.

- No cumple con el contenido alcohólico declarado.
- Contiene más extracto seco del que establece la norma mexicana*.

Fotografías: 8Photo / Freepik

VODKA CON SABOR

ABSOLUT LIME

Limón/
Suecia/ 750 ml

$305

Información ✓ | Contenido neto ✓ | Componentes Volátiles ✓

Fructosa	Glucosa	Sacarosa
0% (m/v)	0% (m/v)	0% (m/v)

Azúcares	Extracto Seco	Contenido energético
0% (m/v)	0.2 g/L	219 kcal /100 ml

Contenido alcohólico

Declara **40%** Alc. Vol.

Contiene **39.88%** Alc. Vol.

ABSOLUT MANDRIN

Mandarina/
Suecia/ 750 ml

$306

Información ✓ | Contenido neto ✓ | Componentes Volátiles ✓

Fructosa	Glucosa	Sacarosa
0% (m/v)	0% (m/v)	0% (m/v)

Azúcares	Extracto Seco	Contenido energético
0% (m/v)	0 g/L	219 kcal /100 ml

Contenido alcohólico

Declara **40%** Alc. Vol.

Contiene **39.88%** Alc. Vol.

Productos ordenados alfabéticamente.

Precios Promedio de Tequila con Sabor, Ron con Sabor y Vodka con Sabor en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Cuernavaca y Hermosillo, levantados del 7 al 11 de agosto del 2023.

$ Precio por envase.

ABSOLUT RASPBERRY

Frambuesas/
Suecia/ 750 ml

$307

✓ Información

✓ Contenido neto

✓ Componentes Volátiles

Fructosa	Glucosa	Sacarosa
0% (m/v)	0% (m/v)	0% (m/v)

Azúcares	Extracto Seco	Contenido energético
0% (m/v)	0.1 g/L	209 kcal /100 ml

Contenido alcohólico

Declara **38%** Alc. Vol.

Contiene **37.93%** Alc. Vol.

FINLANDIA

Mango/
Finlandia/ 750 ml

$343

✗ Información

✓ Contenido neto

✓ Componentes Volátiles

Fructosa	Glucosa	Sacarosa
0% (m/v)	0% (m/v)	2.2% (m/v)

Azúcares	Extracto Seco	Contenido energético
2.2% (m/v)	25 g/L	215 kcal /100 ml

Contenido alcohólico

Declara **37.5%** Alc. Vol.

Contiene **37.53%** Alc. Vol.

No presenta los símbolos de prohibición de consumo:

VODKA CON SABOR

FINLANDIA

Mango fusión/
Finlandia/ 750 ml

$350

Información ✗ | Contenido neto ✓ | Componentes Volátiles ✓

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares	Extracto Seco	Contenido energético
0% (m/v)	0% (m/v)	2.6% (m/v)	2.6% (m/v)	26.4 g/L	229 kcal /100 ml

Contenido alcohólico	
Declara	40% Alc. Vol.
Contiene	39.20% Alc. Vol.

- Contienen menos alcohol del que declara.*
- No presenta los símbolos de prohibición de consumo:

*Una unidad.

FINLANDIA

Cereza/
Finlandia/ 750 ml

$347

Información ✗ | Contenido neto ✓ | Componentes Volátiles ✓

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares	Extracto Seco	Contenido energético
1% (m/v)	1% (m/v)	1% (m/v)	3% (m/v)	28.6 g/L	232 kcal /100 ml

Contenido alcohólico	
Declara	40% Alc. Vol.
Contiene	40.03% Alc. Vol.

No presenta los símbolos de prohibición de consumo:

Precios Promedio de Tequila con Sabor, Ron con Sabor y Vodka con Sabor en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Cuernavaca y Hermosillo, levantados del 7 al 11 de agosto del 2023.

$ Precio por envase.

KERENKI PREMIUM

Durazno /
NO INDICA/1 L

$193

Información ✗ | Contenido neto ✓ | Componentes Volátiles ✓

Fructosa	Glucosa	Sacarosa
0% (m/v)	0% (m/v)	0% (m/v)

Azúcares	Extracto Seco	Contenido energético
0% (m/v)	0 g/L	218 kcal /100 ml

Contenido alcohólico
Declara 40% Alc. Vol.
Contiene 39.66% Alc. Vol.

NO COMPRUEBA el término:

- **PREMIUM**

No indica país de origen.

KERENKI PREMIUM

Tangerina/
Producto de EUA hecho en México/1 L

$193

Información ✓ | Contenido neto ✓ | Componentes Volátiles ✓

Fructosa	Glucosa	Sacarosa
0% (m/v)	0% (m/v)	0% (m/v)

Azúcares	Extracto Seco	Contenido energético
0% (m/v)	0 g/L	218 kcal /100 ml

Contenido alcohólico
Declara 40% Alc. Vol.
Contiene 39.72% Alc. Vol.

NO COMPRUEBA el término:

- **PREMIUM**

VODKA CON SABOR

NEW AMSTERDAM

Coco/

EUA/ 750 ml

$227

Información ✗

Contenido neto ✓

Componentes Volátiles ✓

Fructosa	Glucosa	Sacarosa
1.9% (m/v)	2.4% (m/v)	0% (m/v)

Azúcares	Extracto Seco	Contenido energético
4.3% (m/v)	44.7 g/L	210 kcal /100 ml

Contenido alcohólico

Declara **35%** Alc. Vol.

Contiene **35.01%** Alc. Vol.

No presenta los símbolos de prohibición de consumo:

NEW AMSTERDAM

Cítricos/

EUA/ 750 ml

$227

Información ✓

Contenido neto ✓

Componentes Volátiles ✓

Fructosa	Glucosa	Sacarosa
0% (m/v)	0% (m/v)	0% (m/v)

Azúcares	Extracto Seco	Contenido energético
0% (m/v)	0.2 g/L	192 kcal /100 ml

Contenido alcohólico

Declara **35%** Alc. Vol.

Contiene **34.92%** Alc. Vol.

Precios Promedio de Tequila con Sabor, Ron con Sabor y Vodka con Sabor en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Cuernavaca y Hermosillo, levantados del 7 al 11 de agosto del 2023.

$ Precio por envase.

SKYY INFUSIONS CITRUS

Cítrico/

EUA/ 750 ml

$235

Información ✓ | Contenido neto ✓ | Componentes Volátiles ✓

Fructosa	Glucosa	Sacarosa
0.9% (m/v)	0.7% (m/v)	0% (m/v)

Azúcares	Extracto Seco	Contenido energético
1.6% (m/v)	19.9 g/L	198 kcal /100 ml

Contenido alcohólico

Declara **35%** Alc. Vol.

Contiene **34.98%** Alc. Vol.

SKYY INFUSIONS RASPBERRY

Frambuesa/

EUA/ 750 ml

$225

Información ✓ | Contenido neto ✓ | Componentes Volátiles ✓

Fructosa	Glucosa	Sacarosa
4.4% (m/v)	3.1% (m/v)	0% (m/v)

Azúcares	Extracto Seco	Contenido energético
7.5% (m/v)	87.2 g/L	223 kcal /100 ml

Contenido alcohólico

Declara **35%** Alc. Vol.

Contiene **35.02%** Alc. Vol.

VODKA CON SABOR

STOLICHNAYA STOLI CUCUMBER

Pepino/
Letonia/ 750 ml

$330

Información ✓ | Contenido neto ✓ | Componentes Volátiles ✓

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares	Extracto Seco	Contenido energético
0% (m/v)	0% (m/v)	0.6% (m/v)	0.6% (m/v)	7 g/L	207 kcal /100 ml

Contenido alcohólico	
Declara	37.5% Alc. Vol.
Contiene	37.36% Alc. Vol.

No comprobó el término:

- **PREMIUM**

STOLICHNAYA STOLI OHRANJ

Naranja/
Letonia/ 750 ml

$340

Información ✓ | Contenido neto ✓ | Componentes Volátiles ✓

Fructosa	Glucosa	Sacarosa	Azúcares	Extracto Seco	Contenido energético
0% (m/v)	0% (m/v)	0.8% (m/v)	0.8% (m/v)	9 g/L	209 kcal /100 ml

Contenido alcohólico	
Declara	37.5% Alc. Vol.
Contiene	37.48% Alc. Vol.

Precios Promedio de Tequila con Sabor, Ron con Sabor y Vodka con Sabor en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Cancún, Cuernavaca y Hermosillo, levantados del 7 al 11 de agosto del 2023.

$ Precio por envase.

SVEDKA

Citrón (limón)/

Suecia/ 750 ml

$299

Información ✗ | Contenido neto ✓ | Componentes Volátiles ✓

Fructosa	Glucosa	Sacarosa
2% (m/v)	2.1% (m/v)	0% (m/v)

Azúcares	Extracto Seco	Contenido energético
4.1% (m/v)	35.8 g/L	223 kcal /100 ml

Contenido alcohólico

Declara **37.5%** Alc. Vol.

Contiene **37.49%** Alc. Vol.

No presenta los símbolos de prohibición de consumo:

SVEDKA

Mandarina/

Suecia/ 750 ml

$297

Información ✗ | Contenido neto ✓ | Componentes Volátiles ✓

Fructosa	Glucosa	Sacarosa
0% (m/v)	0% (m/v)	3.3% (m/v)

Azúcares	Extracto Seco	Contenido energético
3.3% (m/v)	35 g/L	219 kcal /100 ml

Contenido alcohólico

Declara **37.5%** Alc. Vol.

Contiene **37.39%** Alc. Vol.

No presenta los símbolos de prohibición de consumo:

LO QUE ENCONTRAMOS

TODOS CUMPLEN EN COMPONENTES VOLÁTILES

No se encontró incumplimiento a las especificaciones para los máximos marcados por la Norma Oficial Mexicana*.

- Metanol
- Alcoholes superiores
- Aldehídos

Parámetro	Especificación
Metanol	**Máximo 300 mg/100 ml** de alcohol anhidro
Alcoholes superiores	**Máximo 500 mg/100 ml** de alcohol anhidro
Aldehídos	**Máximo 40 mg/100 ml** de alcohol anhidro

NO INDICA PAÍS DE ORIGEN

En México la Norma Oficial Mexicana* establece que todos los productos en su etiqueta deben indicar el país de origen, al no hacerlo pueden hacerse acreedores a actos administrativos.

KERENKI / Durazno

*NOM-142-SSA1/SCFI-2014.

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley.
La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

CONTIENEN MÁS EXTRACTO SECO DEL ESTABLECIDO

En el tipo de bebidas analizadas, el extracto seco son los componentes que no se evaporan (principalmente azúcares adicionados).

El máximo de contenido extracto seco que indica la NMX-V-002-NORMEX-2010 es de **85** g/L.*

BARAIMA / Tamarindo

BARAIMA / Frambuesa

BARAIMA / Limón

*Aunque no son obligatorias, las Normas Mexicanas son un referente de calidad de los productos y servicios de que se traten, particularmente para la protección y orientación de los consumidores.

LO QUE ENCONTRAMOS

CONTIENEN MENOS ALCOHOL DEL QUE DECLARAN

En la prueba de Contenido de alcohol (etanol) tuvieron menos de la cantidad declarada.

Dice	
35% Alc. Vol.	
en realidad	
Contiene 34.32%	

BARAIMA / Tamarindo

Dice	
40% Alc. Vol.	
en realidad	
Contiene 39.20%*	

*Una unidad.

FINLANDIA / Mango fusión

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley.
La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

PRESENTAN TÉRMINO QUE NO COMPRUEBAN

En este tipo de bebidas no existe una categoría *premium*, por lo que al usar esta palabra se pudiera llegar a pensar que es de una calidad superior, esto puede confundir a los consumidores.

"PREMIUM"

KERENKI / Durazno

KERENKI /Tangerina

STOLICHNAYA / Pepino

LO QUE ENCONTRAMOS

NO PRESENTAN LOS SÍMBOLOS DE PROHIBICIÓN QUE DEBERÍAN

Esto significa un incumplimiento a la Norma Oficial Mexicana*, ya que estas bebidas de alto contenido alcohólico deben presentar en su etiqueta estos tres símbolos de prohibición:

FINLANDIA / Cereza

FINLANDIA / Mango

FINLANDIA / Mango fusión

NEW AMSTERDAM / Coco

SVEDKA / Citrón (limón)

SVEDKA / Mandarina

*NOM-142-SSA1/SCFI-2014.

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley.
La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

CONSIDERACIONES

DE COMPRA

Revisa la etiqueta

Estos productos varían en su contenido de alcohol, por lo que al revisar su etiquetado tendrás idea de lo que consumirás.

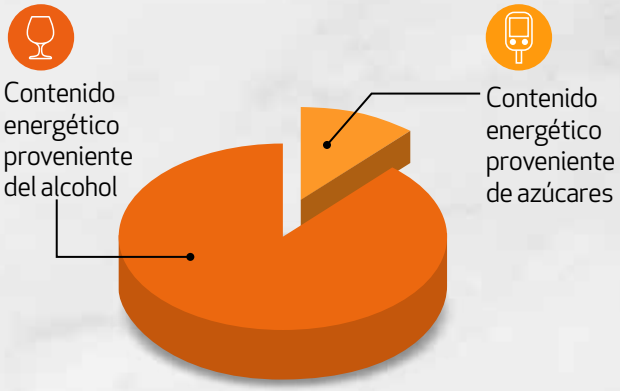
DE USO

Verifica las etiquetas y sellos de las bebidas alcohólicas

Revisa que estén en buen estado, sin raspaduras ni enmendaduras.

Considera el aporte calórico

Las kilocalorías que aportan estas bebidas provienen de su contenido de alcohol (etanol) más el contenido de los azúcares.



Pon atención a los símbolos de prohibición

Recuerda que no deben consumir alcohol las mujeres embarazadas y los menores de 18 años, además de no consumir alcohol cuando manejas.

Recuerda que el abuso en el consumo de alcohol es nocivo para la salud

Por ello, no excedas el consumo de bebidas alcohólicas. Si decides ingerirlas házlo de manera responsable, la moderación es la clave.

NO LOS ADQUIERAS EN EL COMERCIO INFORMAL

Ya que puede representar un riesgo para tu salud, solo adquiérelos en comercios establecidos.

NO LOS CONFUNDAS CON LOS LICORES DE TEQUILA, RON O VODKA CON SABOR

PRINCIPALES DIFERENCIAS[13]

- Contienen alcohol común o espíritu neutro, es decir etanol purificado, sin olor, sin sabor y sin color[14]
- El contenido alcohólico proveniente del tequila, ron o vodka debe ser de al menos del 51%
- Tienen una especificación mínima del 1% de adición de azúcar
- Normalmente su contenido de azúcares es alto

- El alcohol que contienen proviene de la fermentación de las materias primas establecidas para cada uno de ellos
- El contenido alcohólico proveniente del tequila, ron o vodka debe ser del 100%
- Tienen establecido un máximo de adición de azúcares de 85 g/L
- Normalmente su contenido de azúcares es bajo

[13] NOM-199-SCFI-2017. "Bebidas alcohólicas-Denominación, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba".
[14] Production of neutral spirits and preparation of gin and vodka, en https://www.bibliotecadigitaldebogota.gov.co/resources/2207318/#:~:text=Un%20esp%C3%ADritu%20neutro%20es%20b%C3%A1sicamente,%2C%20insaboro%2C%20y%20sin%20color

Rompope

Ingredientes

- 1 l de leche
- 5 yemas de huevo
- ¾ de tz de azúcar
- ¾ de tz de brandy
- 1 rajita de canela
- 3 clavos de olor
- La punta de una cdta. de nuez moscada
- 1 bolsita de té de azahar
- ½ cdta. de bicarbonato de sodio

Utensilios

- 1 botella de vidrio de 1 l
- Colador de malla fina
- Batidor de globo
- Embudo
- 2 cacerolas

Recomendaciones

- Puedes agregarle almendras, nueces o piñones. Licúalas con la leche antes de ponerla a hervir.
- Si deseas almacenarlo a temperatura ambiente, en vez de agregarle ¾ de taza de brandy ponle 1 taza ¼. En este caso la caducidad es también de 3 meses.

Procedimiento

1. En la cacerola vierte la leche y ponla a fuego alto, agrega el azúcar, el bicarbonato de sodio, la canela, la nuez moscada, los clavos y la bolsita de té de azahar. Cuando haya hervido por 5 minutos, retira la bolsita y mantén la leche en el fuego hasta que se haya consumido una cuarta parte. Retira del fuego y deja enfriar.
2. Cuando la leche esté tibia pásala por el colador para quitar las especias. Agrega las yemas mientras agitas con el batidor y regresa la mezcla a la cacerola y ponla a fuego medio. Una vez que espese, retira nuevamente y deja enfriar.
3. Agrega el brandy y agita.
4. Con la ayuda del embudo vierte el rompope en la botella de vidrio.

Tiempo de elaboración: 1 hora 30 minutos
Rendimiento: 1 litro
Caducidad: 3 meses en refrigeración
Costo promedio: $84

Consulta de información del 7 al 11 de agosto del 2023 / Ciudad de México y Área Metropolitana

Fuente: Tecnología Doméstica Profeco: Rompope, en https://www.youtube.com/watch?v=FY76CR7Ws3o

CONTACTOS Y CLAVIJAS

Conoce sus características y calidad para evitar descargas eléctricas en tu hogar.

Tiempo de lectura: 15 minutos.

Los contactos y clavijas son un componente indispensable de las instalaciones eléctricas que se encuentran en cualquier construcción con un suministro eléctrico, porque:

- Evitan que se tenga contacto directo con la electricidad.
- Previenen descargas eléctricas en aparatos electrodomésticos, herramientas o cualquier elemento que se conecte a la red eléctrica.

A través de estos artefactos se dota de electricidad a los aparatos que lo requieran para funcionar, por lo que deben cumplir con la normatividad que les corresponda.

NORMATIVIDAD[3]

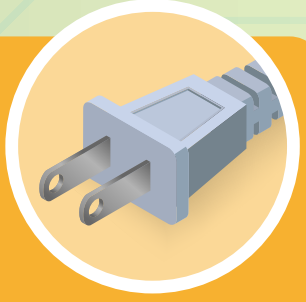
- **NOM-003-SCFI-2014.** Productos eléctricos-Especificaciones de seguridad.
- **NOM-008-SCFI-2002.** Sistema General de Unidades de Medida.
- **NOM-024-SCFI-2013.** Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
- **NMX-J-508-ANCE-2018.** Artefactos eléctricos-Requisitos de seguridad-Especificaciones y métodos de prueba (cancela a la **NMX-J-508-ANCE-2010**, norma referida en la **NOM-003-SCFI-2014**).

FICHA TÉCNICA

Realización del estudio: del 18 de mayo al 14 de julio del 2023.
Adquisición de muestras: del 21 de abril al 15 de mayo del 2023.
Marcas/Modelos analizados: Contactos: 10/15. Clavijas: 5/8.
Pruebas realizadas: 759.

CLAVIJA

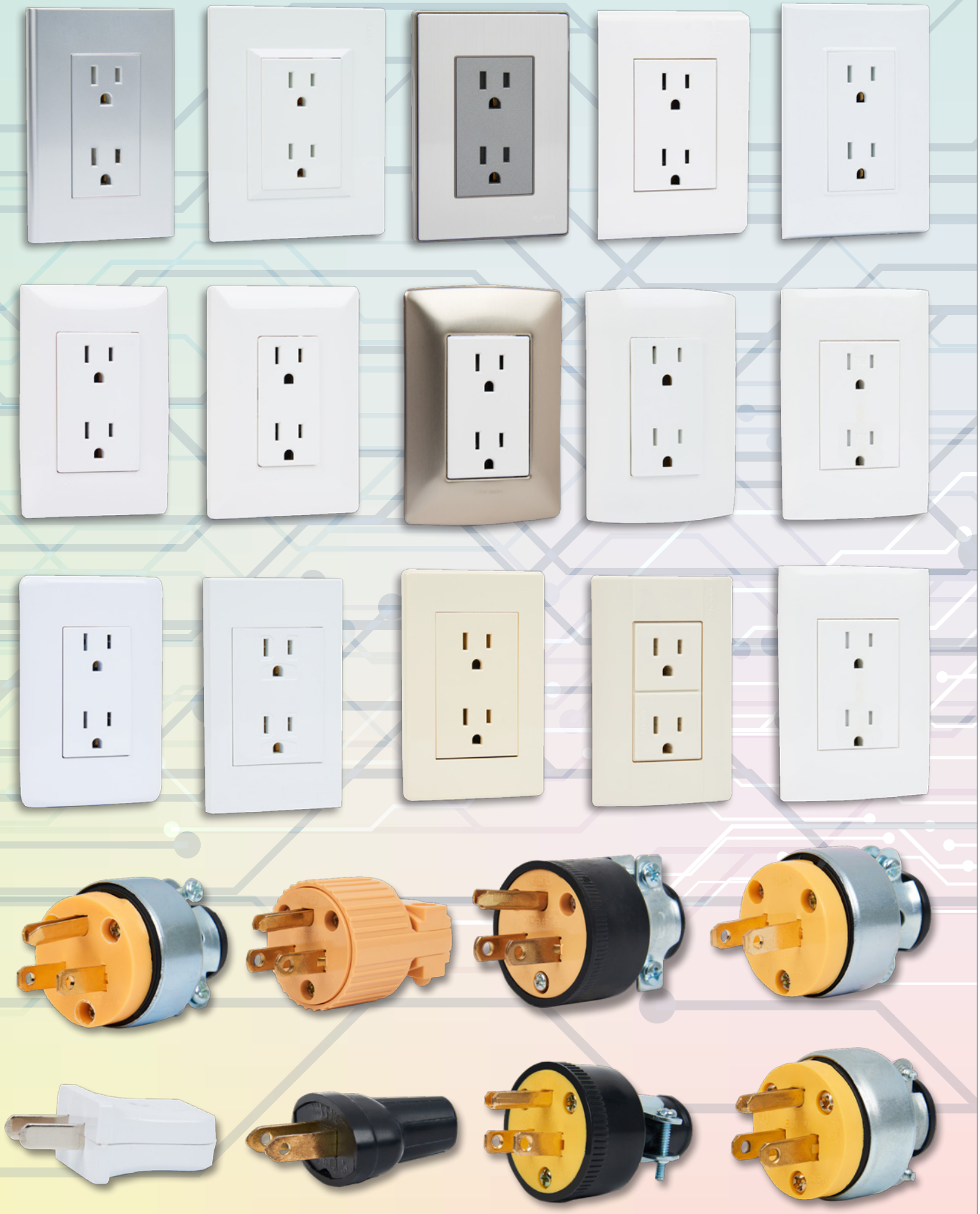
Pieza de material aislante con dos varillas metálicas, las cuales se introducen en el tomacorriente para establecer una conexión eléctrica.[1]



CONTACTO

Componente eléctrico que sirve para suministrar energía eléctrica a un aparato, equipo o motor para funcionar.[2]

[1] Clavija, en https://www.ecured.cu/Clavija
[2] Martínez, E. I. (2018). Tipos de contactos usados para instalaciones eléctricas. Unidades de Apoyo para el Aprendizaje. CUAED/Facultad de Arquitectura-UNAM. Consultado el 18 de julio del 2023 de https://uapa.cuaieed.unam.mx/sites/default/files/minisite/static/a5795037-2834-4079-b9aa-265963d70213/Tipos-de-Contactos-Usados-para-Instalaciones-Electricas/index.html
[3] A estos productos, cuando se certifican por vez primera para obtener el sello NOM y que puedan comercializarse, se les aplica el estándar NMX-J-412/1-ANCE-2011 "Artefactos Eléctricos – Clavijas y Receptáculos para uso doméstico y similar – Parte 1: Requisitos Generales", en lugar del estándar NMX-J-508-ANCE-2018. Es importante aclarar que las metodologías de prueba aplicadas en el estudio son iguales en ambos estándares.



CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

15 modelos de contactos tipo dúplex de **10** marcas con capacidad de hasta 20 A* y de uso doméstico.

8 modelos de clavijas de **5** marcas con capacidad de hasta 20 A*, polarizadas y no polarizadas.

* Corriente máxima de 20 amperes.

Las pruebas

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Se verificó que el marcado de los contactos y clavijas cumpla con lo requerido en la norma de referencia* como:

- Tensión asignada en Volts (V)
- Potencia en Watts (W)
- Corriente de Amperes (A)
- Marca
- Modelo
- País de origen

Crédito de foto: Freepik

OPERACIÓN NORMAL

Se verificó que los contactos y clavijas no presenten defectos o daños (reblandecimiento o aflojamiento de las conexiones eléctricas o mecánicas, deterioro de los envolventes, desgaste que perjudique el uso posterior) durante su empleo normal (10,000 ciclos de insertar y retirar ambos artefactos eléctricos, contacto y clavija).

ATRIBUTOS

En la tabla de resultados encontrarás las características más sobresalientes de cada modelo analizado.

*NOM-024-SCFI-2013. Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

PRUEBAS DE SEGURIDAD ELÉCTRICA

Determinan la seguridad que brindan los contactos y las clavijas con respecto al uso destinado, que es la conexión y desconexión de aparatos electrodomésticos, electrónicos, entre otros, a la energía eléctrica. Estas pruebas son:

PROTECCIÓN CONTRA CONTACTO ACCIDENTAL

Se determinó que no exista forma de tocar las partes energizadas de los contactos y clavijas durante su uso normal al estar conectadas a la red eléctrica.

PROTECCIÓN CONTRA CHOQUE ELÉCTRICO

Se evaluó que el aislamiento de los aparatos sea adecuado, tanto para resistir el flujo de corriente eléctrica como para determinar la tensión eléctrica que puede soportar el aislante de los contactos y clavijas sin que presenten arcos eléctricos, flamas u otros defectos.

También se valoró que la corriente de contacto que se da en la superficie de los contactos y clavijas no sea excesiva (esta corriente es la que sentimos cuando estamos cargados electrostáticamente y al tocar una superficie metálica nos da un chispazo).

CALENTAMIENTO

Se midió el máximo calentamiento que pudiera presentarse en las partes accesibles de los contactos y clavijas con el paso de la corriente eléctrica en un uso intensivo.

PRUEBAS DE SEGURIDAD MECÁNICA

Establecen la seguridad que ofrecen con respecto a la manipulación que se haga de los productos, como puede ser un jalón, un pisotón, la conexión o desconexión en uso normal, entre otros. Estas pruebas son:

PRUEBAS MECÁNICAS

Se comprobó que los artefactos eléctricos (contactos y clavijas) tuvieran la construcción necesaria para que:

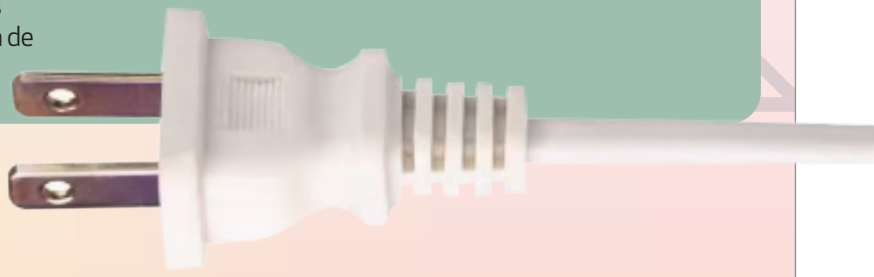
1) Al insertar una clavija, esta se retenga en sus espigas de forma adecuada.

2) En caso de existir jalones al cable, este tenga una buena construcción que evite la ruptura del conductor.

3) Si hay pisotones, los contactos y clavijas cuenten con la resistencia requerida para que no se expongan las partes conductoras en caso de que haya una ruptura de su envolvente.

SEGURIDAD DE LA ENVOLVENTE

Si ocurre un fallo en el aislamiento de los contactos y clavijas, debido a un posible corto circuito, el calor generado puede crear una flama en el envolvente. Por ello, se verificó que si esta situación se presenta, la flama no se propague o, en su caso, se extinga enseguida.



Nota:

• Los artefactos probados son representativos de un lote, mas no de toda la producción de los mismos.

CONTACTOS

BTICINO
E60 28 N (R)
1 año / México

Información	Dimensiones (Alto x Largo x Ancho)	Peso
✓ Completa	114.7 x 74.7 x 34.7 mm	53.3 g

Pruebas de seguridad eléctrica	
Protección contra choque eléctrico	Calentamiento
✓ Cumple	✓ Cumple

Pruebas de seguridad mecánica	
Pruebas mecánicas	Seguridad de la envolvente
X No Cumple	✓ Cumple

Operación normal	Resaltamos
✓ Cumple	• Cuerpo del producto en su totalidad de plástico. • Cuenta con protección para niños.

Lo que encontramos

• Al insertarle una clavija, esta no se retiene.

BTICINO
SE6028NPTL (MODOS PRO)
1 año / México

Información	Dimensiones (Alto x Largo x Ancho)	Peso
✓ Completa	118.1 x 83.2 x 34.5 mm	70 g

Pruebas de seguridad eléctrica	
Protección contra choque eléctrico	Calentamiento
✓ Cumple	✓ Cumple

Pruebas de seguridad mecánica	
Pruebas mecánicas	Seguridad de la envolvente
X No Cumple	✓ Cumple

Operación normal	Resaltamos
✓ Cumple	• Cuerpo del producto en su totalidad de plástico. • Cuenta con protección para niños.

Lo que encontramos

• Al insertarle una clavija, esta no se retiene.

Notas:
- Todas las muestras analizadas cumplieron con la Prueba de protección contra contacto accidental.
- Todas las muestras analizadas cuentan con tornillos para fijación en la pared.
- El modelo de la marca Halux Pize no cuenta con placa protectora (se adquiere por separado).

Precios Promedio de Artefactos Eléctricos (Contactos y Clavijas) en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Querétaro, Tijuana y Villahermosa, levantados del 7 al 15 de agosto del 2023.

$87

BTICINO
SQZ5215ATCKD
1 año / México

Información	Dimensiones (Alto x Largo x Ancho)	Peso
Completa	120.1 x 84.2 x 34.2 mm	80 g

Pruebas de seguridad eléctrica	
Protección contra choque eléctrico	Calentamiento
Cumple	Cumple

Pruebas de seguridad mecánica	
Pruebas mecánicas	Seguridad de la envolvente
No Cumple	Cumple

Operación normal	Resaltamos
Cumple	• Cuerpo del producto de plástico. • Placa metálica. • Cuenta con protección para niños.

Lo que encontramos

- Al insertarle una clavija, esta no se retiene.

$60

EATON (ROYER)
100-6288WPR
1 año / China

Información	Dimensiones (Alto x Largo x Ancho)	Peso
Completa	119.5 x 78.6 x 34.7 mm	76.5 g

Pruebas de seguridad eléctrica	
Protección contra choque eléctrico	Calentamiento
Cumple	Cumple

Pruebas de seguridad mecánica	
Pruebas mecánicas	Seguridad de la envolvente
Cumple	Cumple

Operación normal	Resaltamos
Cumple	• Cuerpo del producto en su totalidad de plástico. • Cuenta con protección para niños.

Riesgo de choque eléctrico

Precios: $ Precio Promedio $ Precio obtenido por Internet el 15 de agosto del 2023.

$65

ESTÉVEZ

DUP-1524

No presenta / México

Información	Dimensiones (Alto x Largo x Ancho)	Peso
✗ Incompleta	119.9 x 81.7 x 23.2 mm	80.5 g

Pruebas de seguridad eléctrica	
Protección contra choque eléctrico	Calentamiento
✓ Cumple	✓ Cumple

Pruebas de seguridad mecánica	
Pruebas mecánicas	Seguridad de la envolvente
✓ Cumple	✓ Cumple

Operación normal	Resaltamos
✓ Cumple	• Cuerpo del producto en su totalidad de plástico.

Lo que encontramos
• No ofrece garantía.

$30

HALUX

110344

3 meses / China

Información	Dimensiones (Alto x Largo x Ancho)	Peso
✓ Completa	118 x 78.1 x 27.91 mm	65.7 g

Pruebas de seguridad eléctrica	
Protección contra choque eléctrico	Calentamiento
✓ Cumple	✓ Cumple

Pruebas de seguridad mecánica	
Pruebas mecánicas	Seguridad de la envolvente
✓ Cumple	✓ Cumple

Operación normal	Resaltamos
✓ Cumple	• Cuerpo del producto en su totalidad de plástico.

Notas:

- Todas las muestras analizadas cumplieron con la Prueba de protección contra contacto accidental.
- Todas las muestras analizadas cuentan con tornillos para fijación en la pared.
- El modelo de la marca Halux Pize no cuenta con placa protectora (se adquiere por separado).

Precios Promedio de Artefactos Eléctricos (Contactos y Clavijas) en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Querétaro, Tijuana y Villahermosa, levantados del 7 al 15 de agosto del 2023.

$65

HALUX PIZE

79344

3 meses / China

Información	Dimensiones (Alto x Largo x Ancho)	Peso
Completa	119.97 x 90.18 x 40.1 mm	71.2 g

Pruebas de seguridad eléctrica	
Protección contra choque eléctrico	Calentamiento
Cumple	Cumple

Pruebas de seguridad mecánica	
Pruebas mecánicas	Seguridad de la envolvente
Cumple	Cumple

Operación normal	Resaltamos
No Cumple	• Cuerpo del producto en su totalidad de plástico.

$60

IGOTO

INOX2001

10 años / China

Información	Dimensiones (Alto x Largo x Ancho)	Peso
Completa	119.6 x 84.8 x 25.5 mm	82.7 g

Pruebas de seguridad eléctrica	
Protección contra choque eléctrico	Calentamiento
Cumple	Cumple

Pruebas de seguridad mecánica	
Pruebas mecánicas	Seguridad de la envolvente
No Cumple	Cumple

Operación normal	Resaltamos
Cumple	• Cuerpo del producto de plástico. • Placa metálica.

Lo que encontramos
• Al insertarle una clavija, esta no se retiene.

Riesgo de choque eléctrico

Precios: $ Precio Promedio $ Precio obtenido por Internet el 15 de agosto del 2023.

Es seguro

$43

IGOTO

PB105/2-B

10 años / China

Información	Dimensiones (Alto x Largo x Ancho)	Peso
Completa	119.7 x 81 x 26.5 mm	66 g

Pruebas de seguridad eléctrica	
Protección contra choque eléctrico	Calentamiento
Cumple	Cumple

Pruebas de seguridad mecánica	
Pruebas mecánicas	Seguridad de la envolvente
Cumple	Cumple

Operación normal	Resaltamos
Cumple	• Cuerpo del producto en su totalidad de plástico.

No es seguro

NO CUMPLE

$27

IUSA

TRADIZIONE CAT 353T

No presenta / México

Información	Dimensiones (Alto x Largo x Ancho)	Peso
Incompleta	118.7 x 75.9 x 30 mm	107.9 g

Pruebas de seguridad eléctrica	
Protección contra choque eléctrico	Calentamiento
Cumple	Cumple

Pruebas de seguridad mecánica	
Pruebas mecánicas	Seguridad de la envolvente
No Cumple	Cumple

Operación normal	Resaltamos
Cumple	• Cuerpo del producto en su totalidad de plástico.

Lo que encontramos
• No ofrece garantía. • Al insertarle una clavija, esta no se retiene.

Notas:

- Todas las muestras analizadas cumplieron con la Prueba de protección contra contacto accidental.
- Todas las muestras analizadas cuentan con tornillos para fijación en la pared.
- El modelo de la marca Halux Pize no cuenta con placa protectora (se adquiere por separado).

Precios Promedio de Artefactos Eléctricos (Contactos y Clavijas) en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Querétaro, Tijuana y Villahermosa, levantados del 7 al 15 de agosto del 2023.

No es seguro

$48

NO CUMPLE

LEVITON

CIEN 2H12 C0

1 año / México

Información	Dimensiones (Alto x Largo x Ancho)	Peso
Completa	120.1 x 80.7 x 28.1 mm	71.8 g

Pruebas de seguridad eléctrica	
Protección contra choque eléctrico	Calentamiento
Cumple	Cumple

Pruebas de seguridad mecánica	
Pruebas mecánicas	Seguridad de la envolvente
Cumple	Cumple

Operación normal	Resaltamos
No Cumple	• Cuerpo del producto en su totalidad de plástico. • Cuenta con protección para niños.

Es seguro

$56

SCHNEIDER ELECTRIC

MWD60604

5 años / Chile

Información	Dimensiones (Alto x Largo x Ancho)	Peso
Completa	112.9 x 74.8 x 25 mm	55 g

Pruebas de seguridad eléctrica	
Protección contra choque eléctrico	Calentamiento
Cumple	Cumple

Pruebas de seguridad mecánica	
Pruebas mecánicas	Seguridad de la envolvente
Cumple	Cumple

Operación normal	Resaltamos
Cumple	• Cuerpo del producto en su totalidad de plástico.

Riesgo de choque eléctrico

Precios: $ Precio Promedio $ Precio obtenido por Internet el 15 de agosto del 2023.

Es seguro

$185

VETO
PLU60880
10 años / China

Información	Dimensiones (Alto x Largo x Ancho)	Peso
Completa	128.1 x 102.4 x 28.4 mm	186 g

Pruebas de seguridad eléctrica	
Protección contra choque eléctrico	Calentamiento
Cumple	Cumple

Pruebas de seguridad mecánica	
Pruebas mecánicas	Seguridad de la envolvente
Cumple	Cumple

Operación normal	Resaltamos
Cumple	• Cuerpo del producto en su totalidad de plástico.

No es seguro

$43

NO CUMPLE

VOLTECK
25076 CODO-B
1 año / China

Información	Dimensiones (Alto x Largo x Ancho)	Peso
Completa	115.9 x 75.7 x 33.2 mm	57.5 g

Pruebas de seguridad eléctrica	
Protección contra choque eléctrico	Calentamiento
Cumple	Cumple

Pruebas de seguridad mecánica	
Pruebas mecánicas	Seguridad de la envolvente
X No Cumple	Cumple

Operación normal	Resaltamos
Cumple	• Cuerpo del producto en su totalidad de plástico.

Lo que encontramos
• Al insertarle una clavija, esta no se retiene.

Notas:
- Todas las muestras analizadas cumplieron con la Prueba de protección contra contacto accidental.
- Todas las muestras analizadas cuentan con tornillos para fijación en la pared.
- El modelo de la marca Halux Pize no cuenta con placa protectora (se adquiere por separado).

Precios Promedio de Artefactos Eléctricos (Contactos y Clavijas) en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Querétaro, Tijuana y Villahermosa, levantados del 7 al 15 de agosto del 2023.

Es seguro

$51

VOLTECK

LÍNEA ESPAÑOLA 47059 CODO-EB

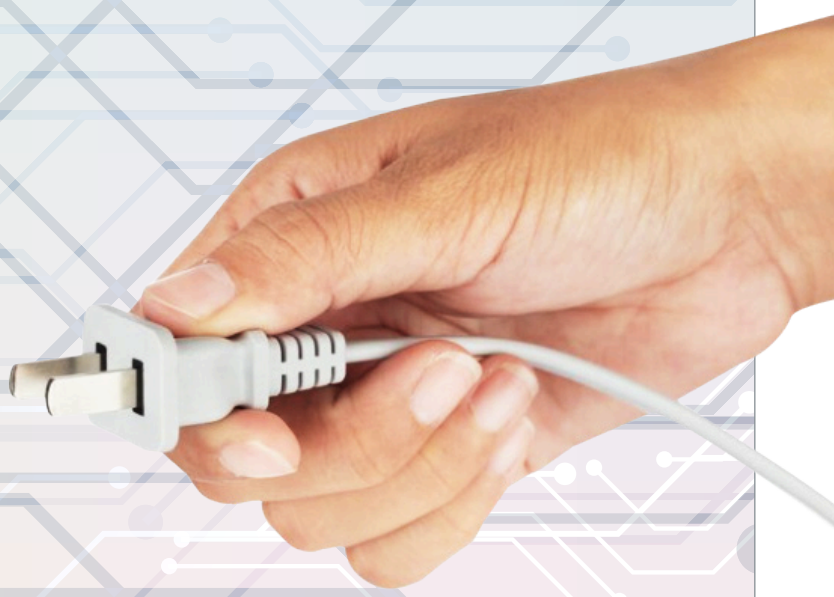
1 año / China

Información	Dimensiones (Alto x Largo x Ancho)	Peso
Completa	117.7 x 72.4 x 31.6 mm	72 g

Pruebas de seguridad eléctrica	
Protección contra choque eléctrico	Calentamiento
Cumple	Cumple

Pruebas de seguridad mecánica	
Pruebas mecánicas	Seguridad de la envolvente
Cumple	Cumple

Operación normal	Resaltamos
Cumple	• Cuerpo del producto en su totalidad de plástico.



Riesgo de choque eléctrico

Precios: $ Precio Promedio $ Precio obtenido por Internet el 15 de agosto del 2023.

LO QUE ENCONTRAMOS

TODOS CUMPLEN LA PRUEBA DE CALENTAMIENTO

No tuvieron problemas con el máximo calentamiento que genera el paso de la corriente eléctrica en un uso intensivo.

TODOS CUMPLEN LA PRUEBA DE SEGURIDAD DE LA ENVOLVENTE

NO OFRECEN GARANTÍA

En la prueba de Información al consumidor se encontró que no cuentan con garantía, por lo que incumplen la NOM-024-SCFI-2013*.

ESTEVEZ
DUO-1524

IUSA
TRADIZIONE CAT 353T

*NOM-024-SCFI-2013. Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

SE DESGASTAN DEJANDO PARTES VIVAS

Después de 10,000 ciclos de insertar y retirar los contactos, presentaron un reblandecimiento, permitiendo el acceso a las partes vivas, lo cual incumple la NOM-003-SCFI-2014*.

HALUX PIZE
79344

LEVITON
Cien 2H12 CO

*NOM-003-SCFI-2014. Productos eléctricos-Especificaciones de seguridad.

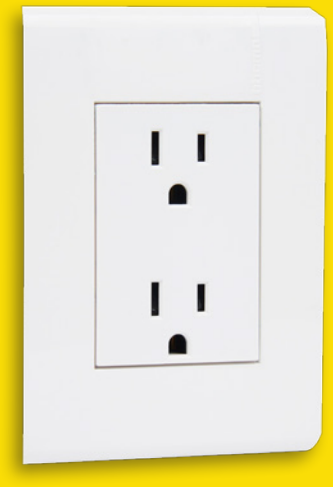
Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley.
La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

AL INSERTARLES UNA CLAVIJA NO SE RETIENE ADECUADAMENTE

Una de las Pruebas Mecánicas indica si los contactos tienen la construcción necesaria para que al insertarles una clavija esta se retenga de forma adecuada, en caso contrario es un incumplimiento a la NOM-003-SCFI-2014*.

NO CUMPLEN

BTICINO
E60 28 N (R)



BTICINO
SE6028NPTL

BTICINO
SQZ5215ATCKD

IGOTO
INOX2001

IUSA
TRADIZIONE CAT 353T

VOLTECK
25076 CODO-B

No son seguros

*NOM-003-SCFI-2014. Productos eléctricos-Especificaciones de seguridad.

CLAVIJAS

EATON (ARROW HART)
1709-BOX

No presenta / No indica

Información	Dimensiones (Diámetro x Largo)	Peso
X Incompleta	38.3 x 47.7 mm	56.8 g

Pruebas de seguridad eléctrica	
Protección contra choque eléctrico	Calentamiento
✓ Cumple	✓ Cumple

Pruebas de seguridad mecánica	
Pruebas mecánicas	Seguridad de la envolvente
✓ Cumple	✓ Cumple

Operación normal	Resaltamos
✓ Cumple	• Clavija de hule.

Lo que encontramos

• No indica país de origen ni ofrece garantía.

EATON (ARROW HART)
2867-BOX

No presenta / No indica

Información	Dimensiones (Diámetro x Largo)	Peso
X Incompleta	38.3 x 47.7 mm	48 g

Pruebas de seguridad eléctrica	
Protección contra choque eléctrico	Calentamiento
✓ Cumple	✓ Cumple

Pruebas de seguridad mecánica	
Pruebas mecánicas	Seguridad de la envolvente
✓ Cumple	X No Cumple

Operación normal	Resaltamos
✓ Cumple	• Clavija de vinil.

Lo que encontramos

• Su envolvente se deterioró, por lo que presentó una flama que no se extinguió a los 30 segundos de haber iniciado.
• No indica país de origen ni ofrece garantía.

Notas:
• Todas las muestras analizadas cumplieron con la Prueba de protección contra contacto accidental.

Precios Promedio de Artefactos Eléctricos (Contactos y Clavijas) en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Querétaro, Tijuana y Villahermosa, levantados del 7 al 15 de agosto del 2023.

$13

IGOTO

CL-2PT-MA

No presenta / China

Información	Dimensiones (Diámetro x Largo)	Peso
Completa	37.1 x 41.4 mm	42.5 g

Pruebas de seguridad eléctrica	
Protección contra choque eléctrico	Calentamiento
Cumple	Cumple

Pruebas de seguridad mecánica	
Pruebas mecánicas	Seguridad de la envolvente
Cumple	Cumple

Operación normal	Resaltamos
Cumple	• Clavija blindada.

$25

SANELEC

2460

1 año / China

Información	Dimensiones (Diámetro x Largo)	Peso
Completa	38.9 x 36.8 mm	21 g

Pruebas de seguridad eléctrica	
Protección contra choque eléctrico	Calentamiento
Cumple	Cumple

Pruebas de seguridad mecánica	
Pruebas mecánicas	Seguridad de la envolvente
Cumple	Cumple

Operación normal	Resaltamos
Cumple	• Clavija tipo oval / sin tierra.

Riesgo de incendio

Precios: $ Precio Promedio $ Precio obtenido por Internet el 15 de agosto del 2023.

CLAVIJAS

STEREN
HD-2010
1 año / China

Información	Dimensiones (Diámetro x Largo)	Peso
Completa	20.5 x 38.6 mm	17 g

Pruebas de seguridad eléctrica	
Protección contra choque eléctrico	Calentamiento
Cumple	Cumple

Pruebas de seguridad mecánica	
Pruebas mecánicas	Seguridad de la envolvente
Cumple	Cumple

Operación normal	Resaltamos
Cumple	• Clavija tipo campana / sin tierra.

VOLTECK
46200 CLI-S
1 año / China

Información	Dimensiones (Diámetro x Largo)	Peso
Completa	37.4 x 40.9 mm	40 g

Pruebas de seguridad eléctrica	
Protección contra choque eléctrico	Calentamiento
Cumple	Cumple

Pruebas de seguridad mecánica	
Pruebas mecánicas	Seguridad de la envolvente
Cumple	Cumple

Operación normal	Resaltamos
Cumple	• Clavija blindada / sin tierra.

Notas:
• Todas las muestras analizadas cumplieron con la Prueba de protección contra contacto accidental.

Precios Promedio de Artefactos Eléctricos (Contactos y Clavijas) en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Querétaro, Tijuana y Villahermosa, levantados del 7 al 15 de agosto del 2023.

$21

VOLTECK
46207 CLR-A
1 año / China

Información	Dimensiones (Diámetro x Largo)	Peso
Completa	37.2 x 45.2 mm	43 g

Pruebas de seguridad eléctrica	
Protección contra choque eléctrico	Calentamiento
Cumple	Cumple

Pruebas de seguridad mecánica	
Pruebas mecánicas	Seguridad de la envolvente
Cumple	Cumple

Operación normal	Resaltamos
Cumple	• Clavija de plástico.

$19

VOLTECK
46205 CPL-A
1 año / China

Información	Dimensiones (Diámetro x Largo)	Peso
Completa	37.6 x 42.4 mm	41 g

Pruebas de seguridad eléctrica	
Protección contra choque eléctrico	Calentamiento
Cumple	Cumple

Pruebas de seguridad mecánica	
Pruebas mecánicas	Seguridad de la envolvente
Cumple	Cumple

Operación normal	Resaltamos
X No Cumple	• Clavija de plástico.

Lo que encontramos
• Su envolvente se deterioró y sus conexiones se aflojaron.

Riesgo de choque eléctrico

Precios: $ Precio Promedio $ Precio obtenido por Internet el 15 de agosto del 2023.

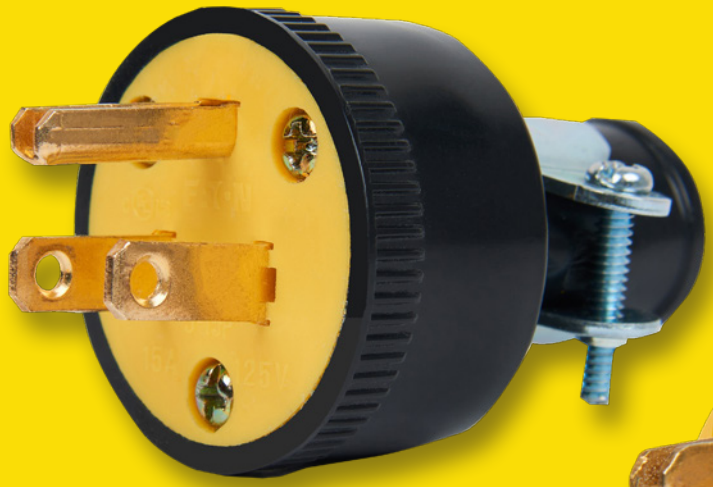
LO QUE ENCONTRAMOS

TODAS CUMPLEN LA PRUEBA DE CALENTAMIENTO

No tuvieron problemas con el calor que genera el paso de la corriente eléctrica en un uso intensivo.

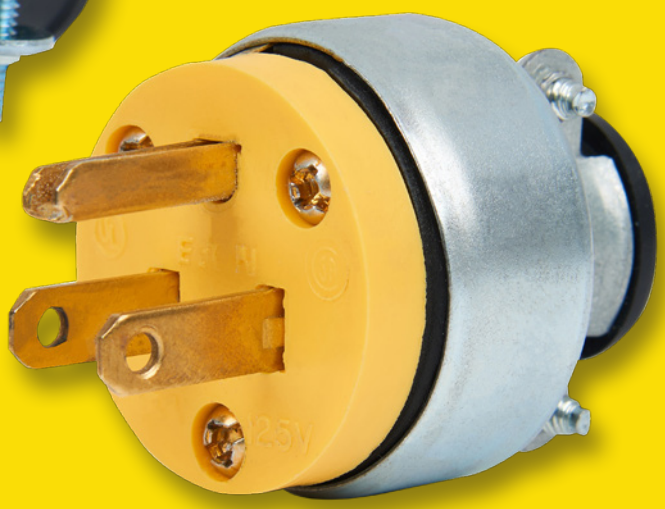
NO INDICAN PAÍS DE ORIGEN NI OFRECEN GARANTÍA

Al no cumplir estos requisitos, incumplen la NOM-024-SCFI-2013.*



NO CUMPLEN

EATON (ARROW HART)
1709-BOX



EATON (ARROW HART)
2867-BOX

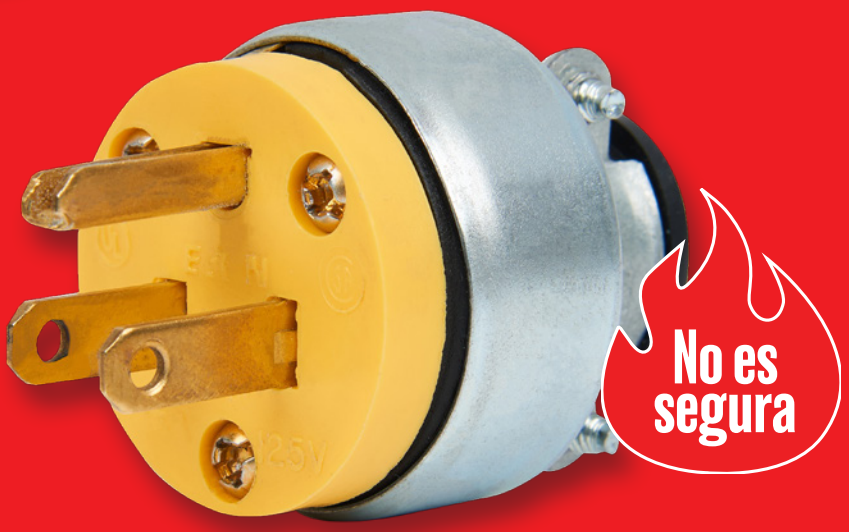
*NOM-024-SCFI-2013. Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

Los productos que no cumplen con las Normas Oficiales Mexicanas pueden ser sujetos a medidas precautorias y sus proveedores a requerimientos y, en su caso, a procedimientos por infracciones a la ley.
La Profeco está dando seguimiento a los hallazgos del Estudio de Calidad.

SU ENVOLVENTE SE DETERIORA Y SUS CONEXIONES SE AFLOJAN

Después 10,000 ciclos de insertar y retirar, presentaron deterioro en el envolvente y aflojamiento en las conexiones, lo cual incumple la NOM-003-SCFI-2014*.

VOLTECK
46205 CPL-A



EATON (ARROW HART) 2867-BOX
(solo deterioro en el envolvente)

*NOM-003-SCFI-2014. Productos eléctricos-Especificaciones de seguridad.

LO MÁS CARO NO SIEMPRE ES LO MEJOR

Hay productos que tienen una calidad similar a un precio más económico, por ejemplo:

SCHENEIDER VS BTICINO

CHILE

MÉXICO

Es seguro

No es seguro

$56

$87

UN CONSUMIDOR SABIO CONSUME RAZONADAMENTE.
CUIDA TU ECONOMÍA.

LO MÁS CARO NO SIEMPRE ES LO MEJOR

Hay productos que tienen una calidad similar a un precio más económico, por ejemplo:

SANELEC VS STEREN

CHINA

Es segura

CHINA

Es segura

$25

$34

UN CONSUMIDOR SABIO CONSUME RAZONADAMENTE.
CUIDA TU ECONOMÍA.

RECOMENDACIONES

De compra

CÓMPRALOS EN ESTABLECIMIENTOS FORMALES

Debido al cuidado que se debe tener con estos productos no los adquieras en el mercado informal y considera que no cuentan con una certificación por parte de los organismos de la misma para su comercialización, lo que representa un serio riesgo para los consumidores y su entorno.

PIDE QUE TE SELLEN LA GARANTÍA

Y guárdala por si necesitas hacerla efectiva.

CONSIDERA QUE EL PRECIO PUEDE VARIAR SEGÚN SU USO

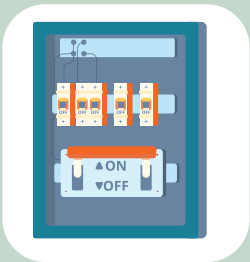
En el mercado existen productos para "uso interior" y para "uso exterior", compra el adecuado a tus necesidades y recuerda que puede tener un costo mayor según sea su uso.

Crédito de foto: Freepik

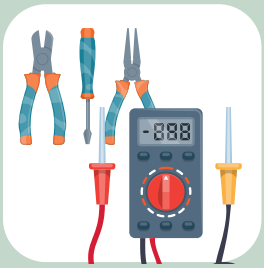
De uso

QUE LOS INSTALEN TÉCNICOS ELECTRICISTAS

Pero si deseas hacerlo tú, toma en cuenta lo siguiente:

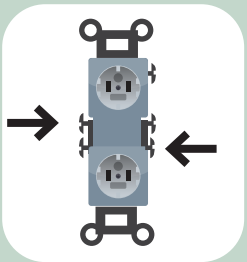


1. CORTAR EL SUMINISTRO ELÉCTRICO
Esto se hace desconectando el interruptor general.

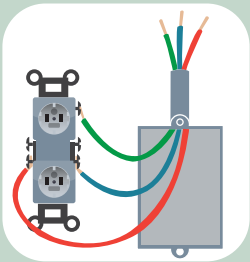


2. CONTAR CON EL EQUIPO ADECUADO
Para realizar las conexiones necesarias, como pinzas de punta y de corte, desarmador, cinta de aislar, pelador de cable y probador de corriente.

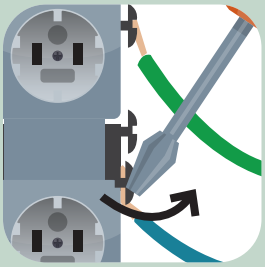
3. IDENTIFICAR LOS CABLES DE ALIMENTACIÓN
En nuestras instalaciones eléctricas tenemos una "Línea" o "Fase" (L), cargada con corriente eléctrica, un "Neutro" (N), que podrás identificar porque no lleva corriente, y una "Tierra física", que funciona como un elemento de protección en la instalación eléctrica.



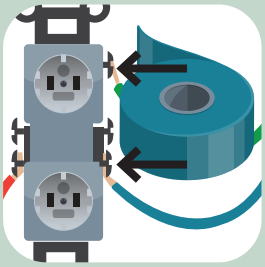
4. IDENTIFICA LAS TERMINALES DEL CONTACTO
Por lo general las terminales de contactos se encuentran identificadas con las letras "L" (Línea), "N" (Neutro) y ⏚ (Tierra física).



5. HACER LAS CONEXIONES COMO CORRESPONDEN
Una vez realizados los pasos anteriores debes hacer las conexiones como corresponden, es decir, el cable identificado como "Línea" se debe colocar en el borne "L", el cable identificado como "Neutro" en el borne "N" y el de "Tierra" en el borne "⏚".



6. ATORNILLA LAS TERMINALES DE MANERA CORRECTA
De esta forma quedarán bien fijas y esto te brindará seguridad.



7. ENVUELVE EL CONTACTO CON CINTA DE AISLAR
De tal forma que cubras los bornes de conexión o tornillos.

8. AL TERMINAR DOBLA LOS CABLES
Y asegúrate de que la parte trasera del contacto (desforre) quede completamente dentro de la base de la pared, después fija adecuadamente el contacto a la base para que no se mueva durante su uso; por último, coloca la placa superior.

RECOMENDACIONES

De uso

NO INTRODUZCAS OBJETOS EN LOS ORIFICIOS DE LOS CONTACTOS

Sobre todo metálicos, ya que podría provocar un choque eléctrico.

NUNCA SOBRECARGUES SU CAPACIDAD

En el caso de los contactos, no conectes aparatos que demanden un consumo de energía mayor.

NO QUITES LA ESPIGA DE LOS CONTACTOS

Esta es la conexión a tierra y si se retira anulas la garantía y le quitas un elemento de seguridad que proporciona.

ASEGÚRATE DE QUE LAS CONEXIONES ESTÉN BIEN SUJETAS

Al realizar las conexiones a las terminales en los contactos checa que estén bien sujetas. Verifícalo haciendo movimientos suaves pero firmes.

VERIFICA QUE HAYAS INTRODUCIDO POR COMPLETO LAS CLAVIJAS

Esto cuando realices la conexión en los contactos, así evitarás posibles descargas eléctricas o sobrecalentamientos.

DESCONECTA LAS CLAVIJAS POR SU CUERPO

Nunca jales del cable, ya que corres el riesgo de dañar la conexión interna entre el cable de alimentación y la clavija.

LÍMPIALOS CON UN PAÑO SUAVE Y SECO

No lo hagas con trapos mojados o con solventes pues corres el riesgo de dejar rastros de líquido en el interior y provocar un accidente.

TRATA DE NO CONECTAR APARATOS QUE CONSUMAN MUCHA ELECTRICIDAD Y QUE NO SEAN DE USO DOMÉSTICO

Como plantas para plantas industriales para soldar, plantas eléctricas, herramientas industriales, entre otros.

¿CÓMO ELEGIR EL CONTACTO O CLAVIJA ADECUADO?

1. Considera la capacidad eléctrica que indica
Ya que a pesar de que los equipos electrónicos que se usan en casa consumen una cantidad aceptable de energía, conectarlos a una misma salida es peligroso.

2. Revisa que los contactos y clavijas cumplan con los valores eléctricos establecidos
En México el suministro eléctrico es de 127 V~ y los productos eléctricos de uso doméstico tienen un consumo inferior a 15 A (amperes).

3. Considera adquirir contactos con protecciones
En el mercado hay algunos modelos que cuentan con protección contra inserción de objetos en las terminales (protección infantil). Esta característica es útil si tienes hijos pequeños, así evitarás accidentes.

SUSTENTABILIDAD

Estos productos tienen un periodo de vida muy largo, sin embargo, para que esto ocurra, te recomendamos que la instalación la haga un técnico electricista calificado o, si piensas instalarla tú, seguir bien los pasos.

Cuando termine su vida útil, ya sea por sobrecarga o por daño físico, no los tires a la basura. Existen lugares donde se compra este material y lo encaminan a sitios adecuados para su distribución.

Otra opción es llevarlos a las ferias de recolección que organizan algunas instituciones educativas o las autoridades locales de medio ambiente, checa sus páginas en Internet.

EN SEPTIEMBRE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

Aprovecha la calidad y los precios bajos de los productos de estación.

Tiempo de lectura: 5 minutos.

La mayoría de las frutas y verduras tienen su temporada y estacionalidad, por lo que hay que adquirirlas cuando corresponde, ya que:

- Se conservan sus aportes nutricionales a plenitud.
- Su apariencia, frescura y sabor son más adecuados y de mayor calidad.

BENEFICIOS

SON LAS MÁS ADECUADAS PARA SOBRELLEVAR EL CLIMA
Por eso, en invierno la naturaleza ofrece alimentos calorícos y en verano alimentos refrescantes.

EL CALOR DEL SOL TRANSFORMA LA PLANTA
Aportándole una textura y sabor más intensos.

MAYOR DIGESTIBILIDAD
Son más digestivas por su grado de maduración natural.

CONTIENEN EL MÁXIMO DE NUTRIENTES
Ya que la planta se encuentra en su grado máximo de expansión nutritiva.

SU MADURACIÓN ES NATURAL
En vez de pasar por una maduración artificial a través de procesos de refrigeración o sistemas de invernadero.

HAY VARIEDAD DE SABOR Y NUTRICIÓN
Al combinar tu dieta con frutas y verduras de temporada durante todo el año, aprovecharás todos los beneficios nutricionales que aportan.

SU COSTO ES MENOR
Esto se debe a que cuando hay abundancia de determinado cultivo el precio baja.

MINIMIZA EL DESPERDICIO DOMÉSTICO
Gracias a que la fruta y verdura de temporada es más apetecible, además ahorrarás en tu gasto diario.

Crédito de foto: Shutterstock

DE TEMPORADA EN SEPTIEMBRE

FRUTA

Precio Promedio

Aguacate 1 kg $65.00	Guayaba 1 kg $42.00	Manzana red delicious 1 kg $41.00	Melón chino 1 kg $23.00	Naranja 1 kg $31.00	Papaya maradol 1 kg $30.00
Pera D´Anjou 1 kg $52.00	Plátano Tabasco 1 kg $23.00	Sandía 1 kg $14.00	Toronja 1 kg $37.00	Tuna 1 kg $26.00	Uva roja sin semilla 1 kg $54.00

VERDURA

Precio Promedio

Acelga Manojo $10.00	Cebolla blanca 1 kg $29.00	Chícharo 1 kg $71.00	Chile poblano 1 kg $57.00	Chile serrano 1 kg $55.00	Col blanca 1 kg $19.00
Coliflor Pieza $45.00	Ejote 1 kg $51.00	Elote Pieza $8.00	Lechuga romana Pieza $20.00	Papa blanca 1 kg $37.00	Pepino 1 kg $23.00

VERDURA

Tomate verde	Zanahoria	Jitomate saladette
1 kg	1 kg	1 kg
$31.00	$15.00	$29.00

Fuente: Profeco. Quién es Quién en los Precios. Información del 21 al 25 de agosto del 2023, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.

RECOMENDACIONES

REVISA EL COLOR
Por ejemplo, los plátanos muy maduros se tornan cafés. El rojo intenso indica madurez en jitomates o frutos rojos.

REVISA SU ESTADO
Cerciórate de que no tengan abultamientos, manchas o golpes.

CHECA SU CONSISTENCIA
Las verduras verdes deben estar crujientes y firmes, cualquier alteración de su color o mancha indica que están pasadas o marchitas.

EVITA DESPERDICIAR
Compra solo lo necesario para evitar descomposición y desperdicio de los alimentos.

ELIGE VARIEDAD
Ningún alimento por sí solo contiene todos los nutrientes que se necesitan para estar sano. Elige variedad en frutas y verduras para satisfacer tus necesidades nutrimentales.

HUELE LAS FRUTAS
Deben de tener un aroma agradable y fresco.

Crédito de foto: Freepik

Teléfono del consumidor
(55)5568 8722 - 800 4688722
de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs; sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 hrs.

También disponible en: **http://telefonodelconsumidor.gob.mx**

denunciasprofeco@profeco.gob.mx
denunciapublicitaria@profeco.gob.mx
asesoria@profeco.gob.mx

@Profeco
@AtencionProfeco

ProfecoOficial

Fuentes:
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (FAO, por sus siglas en inglés). Año internacional de las frutas y verduras 2021, en https://www.fao.org/3/cb2395es/cb2395es.pdf
- Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural (Sader). Frutas y verduras de temporada, sabor, nutrición y calidad. Consultado el 6 de julio del 2023, en: https://www.gob.mx/agricultura/sonora/articulos/frutas-y-verdura-de-temporada-sabor-nutricion-y-calidad-196984?idiom=es
- Consumidora ¿consumes frutas y verduras de temporada? Estos son sus beneficios. Consultado el 11 de julio del 2023, en: https://www.revistaalimentaria.es/consumidora/alimentos-de-temporada/consumes-frutas-y-verduras-de-temporada-estos-son-sus-beneficios

CUIDÁNDOTE CUIDAS A LOS DEMÁS

Lleva un estilo de vida saludable y cuida tus finanzas.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Te brindamos algunas recomendaciones que te ayudarán a tener una mejor salud y finanzas sanas. Recuerda que si ves por ti mismo podrás ayudar a los tuyos y procurarles bienestar.

RECOMENDACIONES

FINANZAS

HAZ UN PRESUPUESTO
Planifica y registra tus gastos. No olvides incluir tus ingresos y gastos fijos y variables.

AHORRA
Guarda un porcentaje de lo que ganas para una meta.

REDUCE DEUDAS
Paga tus créditos y servicios a tiempo.

EVITA LAS COMPRAS POR IMPULSO
No te dejes llevar por la publicidad y analiza si realmente te hace falta el producto.

TRANQUILIDAD

RELÁJATE
Practica técnicas de relajación, como meditación, o escucha música tranquila y haz ejercicios de estiramiento.

NO HAGAS MÁS DE LO QUE PUEDES
Sé realista y no intentes hacer más de lo que puedes. Aprende a pedir ayuda y explica claramente lo que necesitas.

ESTABLECE PRIORIDADES
Organízate para que puedas dedicar unos minutos para ti al día.

INFÓRMATE
Si cuidas a personas enfermas o con necesidades especiales, pregunta a su médico o institución de salud si te pueden encaminar con cuidadores que te ayuden.

SALUD

COME VERDURAS Y FRUTAS
Procura que sea en abundancia y prefiere las de temporada.

INCLUYE CEREALES INTEGRALES
En cada comida y combinados con leguminosas.

MODERA TU CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL
Prefiere las carnes blancas, como el pescado o el pollo sin piel, a las carnes rojas, como la de cerdo o res.

HIDRÁTATE
Toma agua simple en abundancia.

LIMITA LA SAL
Y consume lo menos posible grasas, aceites, azúcares, edulcorantes, así como los alimentos ultraprocesados.

COME A TUS HORAS
Realiza tres comidas principales al día y dos colaciones.

EJERCÍTATE
Realiza al menos 30 minutos de actividad física al día.

ACUDE AL MÉDICO
Para elegir el plan alimenticio adecuado para tu talla, actividades diarias y necesidades particulares.

DUERME 8 HORAS DIARIAS
Y evita el uso de dispositivos electrónicos cuando ya estés acostado.

EVITA EL TABACO Y EL ALCOHOL
Mejorarás tu estado de salud y calidad de vida.

Desarrolla buenos hábitos para que puedan seguirlos los más pequeños.

AHORROS

APRENDE A UTILIZAR LOS CRÉDITOS
Utilízalos solo si es imprescindible, no es dinero adicional, es un préstamo que deberás pagar en un determinado plazo y con intereses.

SUSTITUYE LAS SALIDAS
Las visitas a restaurantes o bares pueden sustituirse, en ocasiones, por reuniones en casa.

EVITA LOS GASTOS HORMIGA
Sustituye ese café de camino al trabajo por uno preparado en casa.

HAZLE APORTACIONES VOLUNTARIAS A TU AFORE
Mientras más pronto empieces mejor; recuerda que es dinero para tu retiro.

DEJA EL AUTO UNOS DÍAS
Si te es posible, utiliza de vez en cuando el transporte público o camina.

TESTAMENTO

REFLEXIONA Y ORGANIZA
Cómo te gustaría que fuera la distribución de tus bienes.

ACUDE CON UN NOTARIO
Explícale tus deseos, él te orientará en la elaboración de tu testamento.

¿PIENSAS COMPRAR EN UNA CASA DE EMPEÑO?

Revisa la garantía y características del artículo que quieras adquirir.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

En un préstamo prendario los artículos que se dejan en garantía se ponen a la venta cuando la persona que empeña no realiza el pago del préstamo dentro del plazo establecido. Algunos de estos artículos pueden ser:

• Joyería de oro y plata

• Relojes

• Teléfonos celulares

• Electrónicos

• Herramientas

• Línea blanca

Comprar en una casa de empeño

La compra de artículos en estos establecimientos puede ser una oportunidad para conseguir productos usados a buenos precios, por ello, es importarte saber que la Profeco también supervisa la comercialización de estos artículos[1].

[1] La Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC) establece que deberá advertirse en sus envolturas, en los propios bienes y notas de remisión o facturas de forma clara y precisa que estos son "usados".

¿Qué pasa después de la venta de la prenda?

Si el pago del refrendo o desempeño no se realizó dentro del plazo pactado en el contrato, la casa de empeño puede comercializar el bien, por lo que una vez vendida la prenda, y en caso de que el monto de su venta rebase la cantidad del préstamo otorgado, los intereses y comisiones generadas, la casa de empeño se encuentra obligada a entregar la **demasía** o **remanente** al consumidor que empeñó el bien, lo que significa que puedes recuperar un monto de dinero después de la venta de tu prenda:

Fotografías: Freepik (anillo y aretes), 8photo-freepik (hombre pensando) y wirestock-freepik (reloj).

¿Cómo se calcula la demasía o remanente?

El monto del saldo a tu favor que se genera al ser vendida tu prenda se calcula de la siguiente forma:

Precio de venta de la prenda **—** Cantidad del préstamo **—** Intereses y Comisiones generadas **=** Demasía o remanente

Recupera la demasía o remanente

1

Verifica la fecha de comercialización
Una vez pasado el plazo de refrendo o desempeño de la prenda, verifica en el contrato la fecha de comercialización y el periodo para recuperar la demasía o remanente.

2

Acude a la casa de empeño
Deberás llevar tu contrato y una identificación para consultar si tu prenda ya fue vendida y si se generó un saldo a tu favor.

3

Recibe la demasía
En caso de tener saldo a tu favor, la casa de empeño deberá entregarte la demasía o remanente en efectivo.

La casa de empeño debe informar y publicitar que el bien o producto es usado.

Recomendaciones

Verifica el registro de la casa de empeño
Cerciórate de que esté registrada ante la Profeco en la siguiente liga https://rpce.profeco.gob.mx/casa_empeno.php

Checa los detalles
Si compras una joya, verifica que el peso, kilataje y, en su caso, la marca estén detallados.

Comprueba si sirve
Verifica las condiciones y correcto funcionamiento del artículo.

Infórmate
Pregunta por las garantías, cambios o devoluciones del producto.

Guarda el comprobante de compra
Verifica que las características y especificaciones del artículo estén debidamente detalladas en él, pues te servirá para posibles aclaraciones.

Teléfono del consumidor
(55)5568 8722 - 800 4688722
de lunes a viernes de 9:00 a 19:00 hrs., sábados, domingos y días festivos de 10:00 a 18:00 hrs.

También disponible en: **http://telefonodelconsumidor.gob.mx**

denunciasprofeco@profeco.gob.mx
denunciapublicitaria@profeco.gob.mx
asesoria@profeco.gob.mx

@AtencionProfeco
@Profeco

ProfecoOficial

ENTORNO DIGITAL

OPERADORES MÓVILES VIRTUALES

Una opción de telefonía e internet móvil que requiere la red de otro distribuidor.

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

Los Operadores Móviles Virtuales (OMV) son empresas que ofrecen servicios de telefonía e Internet móvil sin la necesidad de contar con antenas o infraestructura propia. En su lugar contratan los servicios mayoristas de empresas de telecomunicaciones, como:

telcel · AT&T · Movistar · Altán La red de todos

Principales Operadores Móviles Virtuales

CFE Internet Telecomunicaciones para todos	izzi MÓVIL	bait	Mega móvil TELEFONÍA CELULAR
Oui	Telmovil TELEFONÍA	UNEFON	Virgin mobile
FreedomPop TELEFONÍA CELULAR	weex	Flash MOBILE	Ultracel

Consulta otros Operadores Móviles Virtuales en:

https://www.altanredes.com/sumatealared/

Las marcas utilizadas en la Revista del Consumidor son con fines informativos y/o comparativos, de conformidad a lo dispuesto por la Ley Federal de Protección a la Propiedad Industrial.

Este tipo de servicios puede resultar una opción más económica.

Ventajas

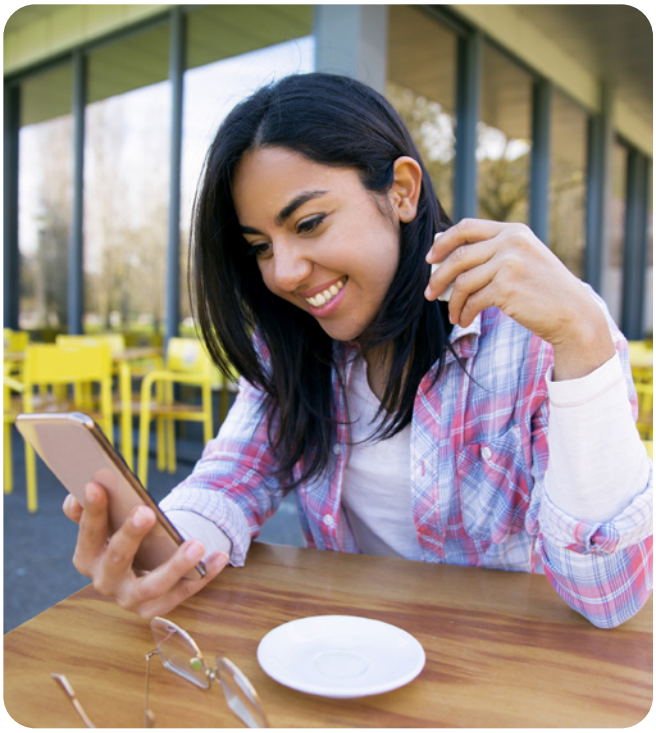
Ofrecen servicios económicos, innovadores, personalizados o flexibles.

La mayoría de las empresas utilizan nuevas tecnologías que permiten mayor facilidad de uso y conectividad inmediata.

Atienden segmentos específicos de la población que suelen ser considerados poco rentables para otros operadores.

Pueden ofrecer mejores beneficios a personas de bajos recursos y en zonas apartadas.

La cobertura de la compañía es la misma a la que está afiliado tu OMV.

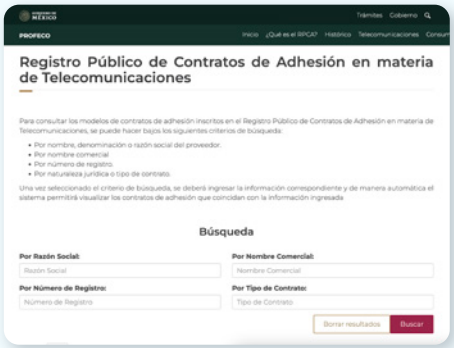


Comparador de Servicios de Telecomunicaciones

Para que hagas un consumo responsable e informado consulta el Comparador de Servicios de Telecomunicaciones de planes de telefonía móvil, donde podrás encontrar el proveedor que más se ajuste a tu presupuesto.

https://comparador.ift.org.mx/

Recomendaciones



Verifica que cuente con el contrato registrado ante la Profeco

Consúltalo en el Registro Público de Contratos de Adhesión de Telecomunicaciones:

https://rpca.profeco.gob.mx/telecomunicaciones.html

Consulta su cobertura

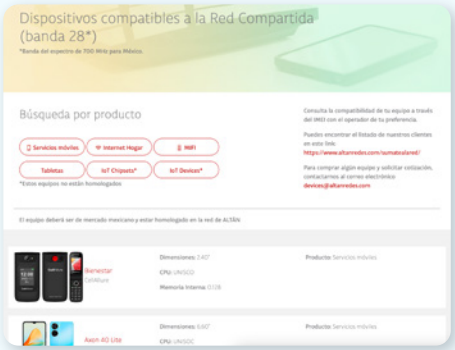
En el visualizador geográfico de la red compartida podrás revisar los mapas de cobertura de los operadores que funcionan en esta red:

https://www.redcompartida.igg.unam.mx/geoportal/home

Asimismo, podrás consultar la cobertura de otros operadores ingresando a su página de Internet.

No adquieras un servicio que no vas a aprovechar por completo.

Recomendaciones



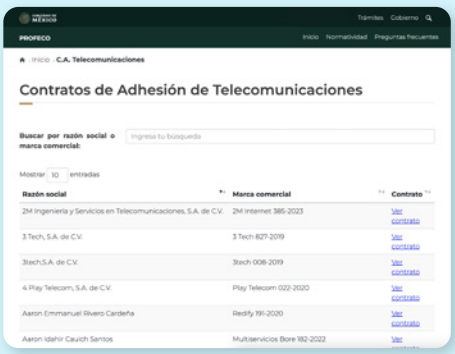
Revisa la compatibilidad del equipo con la red

1) Para los proveedores que utilizan la Red Compartida deberás de ingresar a la página:

https://www.altanredes.com/category/dispositivos/

2) Para todos los proveedores, el equipo:
- No deberá tener reporte de robo.
- Tendrá que encontrarse desbloqueado.
- Deberá cumplir con las normas técnicas aplicables. Consulta el catálogo en:

http://catalogomoviles.ift.org.mx/



Conoce los términos y condiciones del servicio

Consulta el contrato en:

https://burocomercial.profeco.gob.mx/ca-telecom.jsp

y en la página de Internet de los proveedores.

Fuentes:
- Altán Redes. (2023). Conoce la Red Compartida. Recuperado el 22 de junio del 2023, de Altán Redes: https://www.altanredes.com/
- Diario Oficial de la Federación. (9 de marzo del 2016). ACUERDO mediante el cual el Pleno del Instituto Federal de Telecomunicaciones emite los Lineamientos para la comercialización de servicios móviles por parte de operadores móviles virtuales. Obtenido de https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5429202&fecha=09/03/2016#gsc.tab=0
- Instituto Federal de Telecomunicaciones. (2021). Análisis sobre el Mercado de Operadores Móviles Virtuales (OMVs). Obtenido de https://www.ift.org.mx/sites/default/files/contenidogeneral/estadisticas/omvs2021v5.pdf
- Instituto Federal de Telecomunicaciones. (mayo del 2023). Reporte de Información Comparable de Planes y Tarifas de Servicios de Telecomunicaciones Móviles. Obtenido de Usuarios y Audiencias: https://www.ift.org.mx/sites/default/files/contenidogeneral/usuarios-y-audiencias/reportemovil2023.pdf
- Organismo Promotor de Inversiones. (28 de junio del 2020). Red Compartida. Recuperado el 22 de junio del 2023, de Acciones y Programas: https://www.gob.mx/promtel/acciones-y-programas/red-compartida-255015

Guía de Publicidad para INFLUENCERS

Buenas prácticas para no confundir a los consumidores.

Tiempo de lectura: 5 minutos

En México, la publicidad e información que brindan los *influencers* a través de sus plataformas digitales o redes sociales se rigen por diversas normas, una de las principales es la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), que considera como publicidad a toda la información de:

- Bienes
- Productos
- Servicios

que sea difundida por cualquier medio, lo que incluye a:

- Las plataformas digitales
- Las redes sociales

Artículo 32 de la LFPC

Indica que la información o publicidad debe ser:

- Clara
- Veraz
- Comprobable
- Exenta de otras formas que puedan inducir al error o confusión

Recomendaciones

CONSIDERA QUE LA INFORMACIÓN QUE COMPARTES DEBE SER

- Cierta
- Verificable
- Clara
- Indudable

Además:

- Que no contenga descripciones engañosas o abusivas.
- Que incluya advertencias para el uso seguro del bien, producto o servicio, así como las restricciones o prohibiciones por motivos de seguridad o salud de los consumidores.

NO PONGAS LA INFORMACIÓN ACOMPAÑADA DE DIVERSOS *HASHTAGS*

O enlaces que dificulten o confundan distinguir que se trata de publicidad.

PROCURA QUE TUS PUBLICACIONES SIEMPRE INCLUYAN

#PublicidadPagada
#Publicidad
#OpinionesPersonales
#PatrocinadoPor

Con esto se informará si tienes o no una relación comercial con la marca que estás publicando.

EN CASO DE IMÁGENES O VIDEOS, INCLUYE LA REFERENCIA A PUBLICIDAD

De tal manera que permita su lectura y apreciación durante toda su duración.

UTILIZA REFERENCIAS FÁCILES DE ENTENDER

#Publicidad
#PublicidadPagada
#Patrocinio
#OpinionesPersonales

ESPECIFICA QUE SE TRATA DE UNA PUBLICIDAD

- **Imagen**

Coloca la información sobre la misma.

- **Video**

Inclúyela en todo momento, al inicio o dentro del propio contenido, no solo al final del video o en el texto que lo describe.

- **Transmisión en vivo**

Especifica que se trata de publicidad cuando menciones el bien, producto o servicio patrocinado.

SI TU CONTENIDO SE COMPARTE EN AUDIO (PÓDCAST U OTROS)

Menciona expresamente que se trata de publicidad.

REVISA LOS SITIOS ELECTRÓNICOS DE LA MARCA

Producto o servicio para comprobar que es seguro y que cumple con las normas y, si es posible, comparte la fuente donde pueda verificarse la información.

COLOCA LA INFORMACIÓN EN UN LUGAR VISIBLE

Y disponible en todo momento.

PROCURA QUE TU OPINIÓN SE LIMITE A TU EXPERIENCIA

Con el bien, producto o servicio. Es válido que también opines si tu experiencia no fue buena.

Las reglas de publicidad también deben ser cumplidas por las niñas, niños y adolescentes *influencers*.

Las invitaciones también son publicidad

Si te invitan a algún evento o viaje, te regalan productos o recibes algún beneficio que no sea económico y compartes tus experiencias a través de tus plataformas o redes sociales, también es publicidad.

¿Dudas? Confirma estos pasos

1 COLOCA ETIQUETAS
Que revelen cuál es tu relación con el anunciante, en un lugar visible, comprensible y de manera clara.

2 EVITA PRÁCTICAS QUE RESTEN IMPORTANCIA Y VISIBILIDAD A LA PUBLICACIÓN O ETIQUETA
Tales como mezclar la etiqueta o *hashtag* con gran cantidad de otros *hashtags*, o colocar la etiqueta o *hashtag* al final de la publicación.

3 EVITA REFERENCIAS Y ABREVIATURAS AMBIGUAS, COMO COLOCAR ÚNICAMENTE

"¡Gracias empresa X!"	"Empresa X"
"Embajador"	"#Publi"
"Socio"	"#Ad"

4 ASEGÚRATE DE QUE TUS OPINIONES SEAN AUTÉNTICAS
Fidedignas y recientes, ya sea de un producto, bien o servicio.

5 REVISA SI LO QUE RECOMIENDAS CUMPLE CON LA REGULACIÓN
Específica para su publicación.

6 REVISA CONSTANTEMENTE QUE EL CONTENIDO SEA VERAZ
Claro y exento de textos o diálogos engañosos o abusivos, y que los enlaces a los que dirijan, en su caso, estén disponibles.

Regulación especial

Los productos que pueden representar un "riesgo o daño a la salud" cuentan con regulación especial que emite la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris). La Cofepris y la Profeco coadyuvan para verificar y vigilar que el etiquetado de estos productos se ajusten al contenido de las normas.

Aplica, entre otros, para:

- Alimentos y Bebidas
- Cosméticos
- Productos de aseo
- Servicios e Insumos de salud
- Suplementos alimenticios
- Productos de belleza y Perfumería

Ejemplos de publicidad susceptible de revisión

Productos engaño (productos milagro).

Etiquetado dirigido al público infantil, sin dibujos animados y debidamente marcado con etiquetado frontal.

La comida chatarra no debe publicitarse de forma engañosa como "comida saludable".

Consulta la Guía completa en:

(55) 56 25 6700
800 468 8722

https://www.profeco.gob.mx/influencers/

Fuentes:
Leyes, Reglamentos y Acuerdos
- Ley Federal de Protección al Consumidor, en https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFPC.pdf
- Reglamento de la Ley Federal de Protección al Consumidor, en https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LFPC_191219.pdf
- Ley General de Salud, en https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGS.pdf
- Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Publicidad, en https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/regley/Reg_LGS_MP.pdf
- ACUERDO por el que se da a conocer la "Guía de publicidad para *Influencers* de la Procuraduría Federal del Consumidor", publicado en el Diario Oficial de la Federación el 21 de agosto del 2023.

Material de consulta difundido por la Cofepris en materia de etiquetado
- Guía para los responsables de los productos sujetos a la modificación de la NOM-051 y Manual de la MODIFICACIÓN a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA-2010, en https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/653733/MANUAL_NOM051_v16.pdf https://www.gob.mx/cofepris/acciones-y-programas/manual-de-la-modificacion-a-la-norma-oficial-mexicana-nom-051-scfi-ssa1-2010-272744

Disposiciones internacionales de referencia que puedes consultar
- Divulgaciones 101 para influenciadores publicadas por la FTC, en https://www.ftc.gov/system/files/documents/plain-language/influencer-guide-es-508.pdf
- Industry guidance - International Consumer Protection and Enforcement Network, en https://icpen.org/industry-guidance
- ICPEN-ORE-Guidelines for Digital Influencers, en https://icpen.org/sites/default/files/2017-06/ICPEN-ORE-Guidelines%20for%20Digital%20Influencers-JUN2016.pdf
- Guía de buena conducta Influencers y creadores de contenidos. Ministerio de Economía, Finanzas y Soberanía Industrial y Digital, Francia, en https://www.economie.gouv.fr/guide-bonne-conduite-influenceurs-createurs-contenu
- Guía sobre la interpretación y la aplicación de la Directiva 2005/29/CE del Parlamento Europeo y del Consejo relativa a las prácticas comerciales desleales de las empresas en sus relaciones con los consumidores en el mercado interior. Apartado 4.2.6. Comercialización por medio de influentes, en https://eur-lex.europa.eu/homepage.html

Guías Alimentarias y Plato del Bien Comer

Aprende cómo tener una dieta saludable y sostenible.

Tiempo de lectura: 5 minutos

En colaboración con el:

GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

México enfrenta una mala nutrición que incluye[1]:

- Desnutrición
- Sobrepeso/obesidad
- Deficiencia de vitaminas y minerales

[1]Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2016 y 2018-19. Disponible en https://ensanut.insp.mx/

Dietas saludables y sostenibles

- Promueven todas las dimensiones de la salud y el bienestar de las personas.
- Inician con la lactancia materna exclusiva.
- Tienen una baja presión e impacto ambiental.
- Consisten principalmente en una alimentación basada en alimentos de origen vegetal sin procesar.
- Son accesibles, alcanzables, seguras, equitativas y culturalmente aceptables.

Por una alimentación saludable

Las "Guías Alimentarias para la Población Mexicana" y el nuevo "Plato del Bien Comer" tienen como objetivo que las y los mexicanos adopten una alimentación saludable que ayude al cuidado del medio ambiente y favorezca el consumo de alimentos de temporada y productos locales.

Beneficios

La actualización de estas guías alimentarias ayudará a:

Disminuir el riesgo de enfermedades crónicas.

Preservar la cultura alimentaria mexicana.

Proteger nuestra biodiversidad.

Contribuir a la sostenibilidad del planeta.

Guías alimentarias

Con ellas se busca dirigir el diseño de políticas, programas y acciones multisectoriales relacionadas con la alimentación y nutrición que se basan en:

- Principios de igualdad
- Enfoque de género
- Enfoque de derechos

10 Recomendaciones para la población mexicana

1 Lactancia materna exclusiva

Los primeros 6 meses de vida los bebés necesitan alimentarse solo con leche materna, y después junto con otros alimentos nutritivos y variados hasta por lo menos los 2 años de edad.

2 Más verduras y frutas frescas

En todas las comidas, las frutas y verduras de temporada son más económicas y, cuando sea posible, las de producción local.

3 Frijoles, lentejas o habas

Diario, ya sean guisados en sopas o con verduras. Tienen proteínas y fibra, son prácticos y económicos.

4 Cereales integrales

O de granos enteros como tortillas de maíz, avena, arroz, o tubérculos como la papa, ya que tienen vitaminas, fibra y dan energía.

5 Menos carne de res y carnes procesadas

En su lugar consume más frijoles, lentejas, huevo, pollo o pescado. Por tu salud y la del planeta, elige más alimentos de origen vegetal.

6 Evita los alimentos ultraprocesados

Como embutidos, papitas, galletas, pan dulce y cereales de caja, ya que tienen mucha grasa, sal y/o azúcar. Elige alimentos sin sellos o con el menor número de ellos.

7 Toma agua natural

A lo largo del día y con todas las comidas, en lugar de bebidas azucaradas como refrescos, jugos, aguas preparadas con polvos en sobres y bebidas deportivas que pueden dañar la salud.

8 Evita el consumo de alcohol

Por el bienestar de tu salud física y mental y la de tu familia.

9 Haz más actividad física

Como caminar, correr o bailar, en lugar de pasar tiempo sentado o frente a la pantalla (celulares, televisión, videojuegos, entre otros). ¡Cada movimiento cuenta!

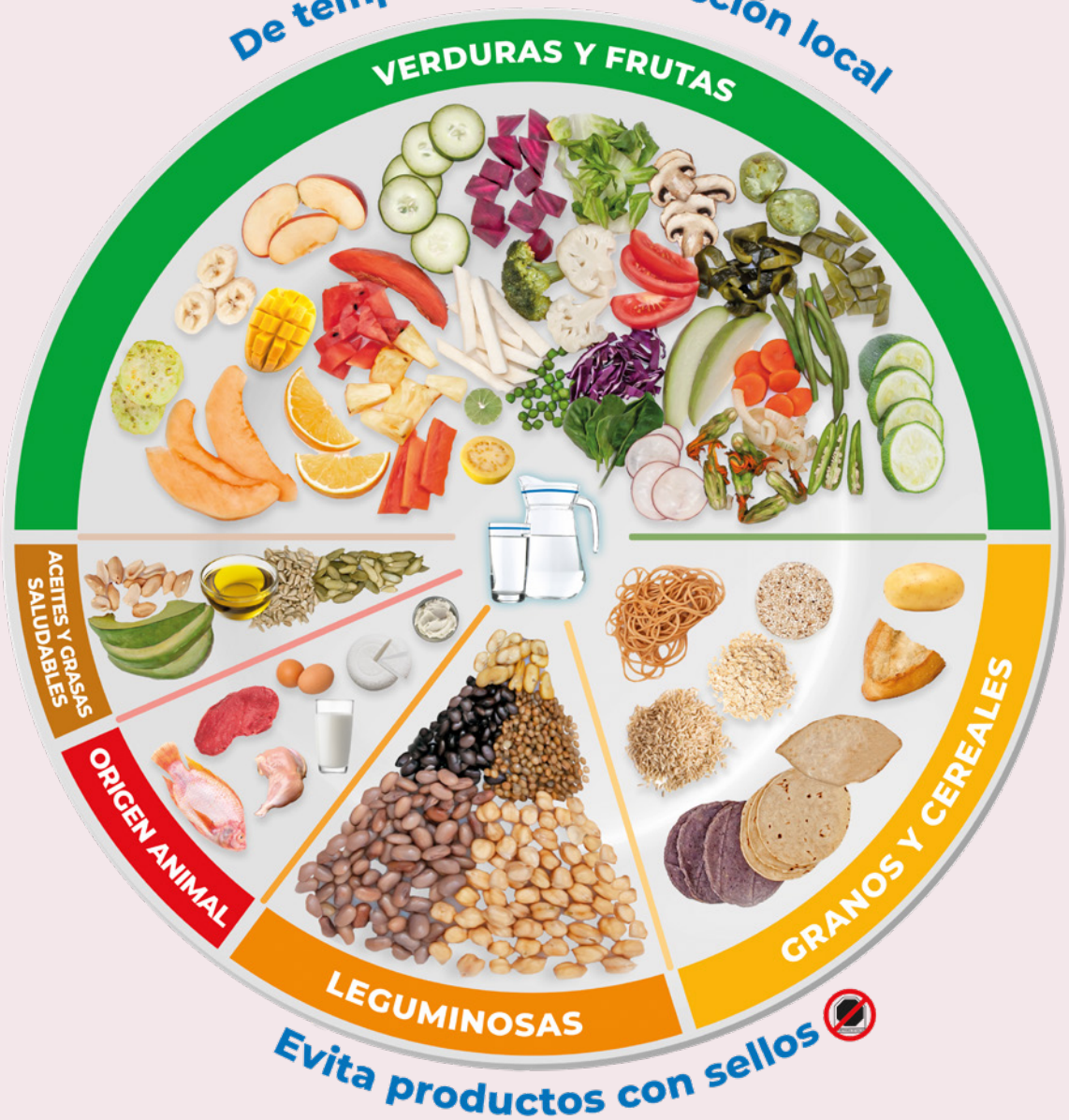
10 Disfruta de tus alimentos en familia

O con amigos cuando sea posible. Participa en la planeación y preparación de las comidas, sin desperdiciar alimentos.

Plato del Bien Comer

Es una herramienta que facilita:

- La identificación de los grupos.
- La combinación y variación de los alimentos para apoyar a la población mexicana a cambiar a patrones de dieta más saludables y sostenibles.



Fuente:
• Infografía y Resumen Ejecutivo de las Guías Alimentarias 2022 de la Secretaría de Salud.

Frenemos la GORDOFOBIA

Las personas de talla grande no deben ser discriminadas.

En colaboración con el:

CONAPRED
CONSEJO NACIONAL PARA PREVENIR LA DISCRIMINACIÓN

Tiempo de lectura: 2 minutos 30 segundos.

La gordofobia es la discriminación que enfrentan las personas consideradas de talla grande por el simple hecho de serlo. Esta narrativa generalmente tiene como resultado que existan obstáculos al ejercer sus derechos humanos.

Diversidad corporal y no discriminación

El respeto a la diversidad corporal de las personas fomenta una cultura de inclusión, de igualdad y no discriminación. La apariencia física no debe ser un motivo para negar derechos.

Por un trato digno

Visibilizar la discriminación que viven las personas consideradas de talla grande es fundamental para eliminar los mensajes de odio que les impiden recibir un trato digno y una atención adecuada en todos los establecimientos y lugares de servicios.

Espacios incluyentes

Es importante que la infraestructura e instalaciones de centros de salud, de educación y de entretenimiento, así como los diversos transportes públicos (terrestres, aéreos o marítimos) sean incluyentes para todos los tipos de corporalidades.

Costos elevados

Pese a las tarifas establecidas, aerolíneas y líneas de autobuses elevan el costo del pasaje al cobrar boletos dobles a las personas gordas, además se carecen de protocolos que den prioridad a la comodidad y bienestar de todas las personas.

3 de cada 10 personas mayores de 18 años declararon haber sido discriminadas por su peso o estatura.

¿Qué se necesita?

En los laboratorios

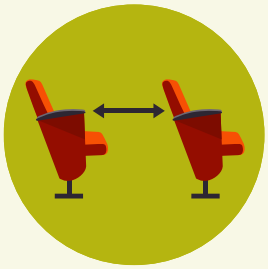
- Equipos y sistemas médicos idóneos que den atención a las personas de todo tipo de corporalidades.
- Camillas amplias y con capacidad de soportar pesos no normativos.
- Aparatos de resonancia magnética sin límite en el peso.
- Básculas con rango de medición no limitado.

En el transporte

- Contar con asientos más amplios.
- Que existan extensores de cinturones de seguridad.
- Que los pasillos y baños sean más accesibles.
- Que las líneas de autobuses y aerolíneas no cobren asientos dobles a las personas de talla grande.

En las salas de espectáculos

- Las butacas deben ser apropiadas para personas de talla grande.
- Los pasillos, entradas y salidas deben estar adaptadas para que todas las personas puedan utilizarlos.



En las tiendas de ropa

- No deben existir imágenes de cuerpos hegemónicos que reflejen que son los únicos capaces de lucir bien las prendas.
- Las marcas de ropa deben considerar tallas más allá de la 10 o la 12 para personas adultas.

Fuente:
- Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS) 2022, en https://www.inegi.org.mx/programas/enadis/2022/

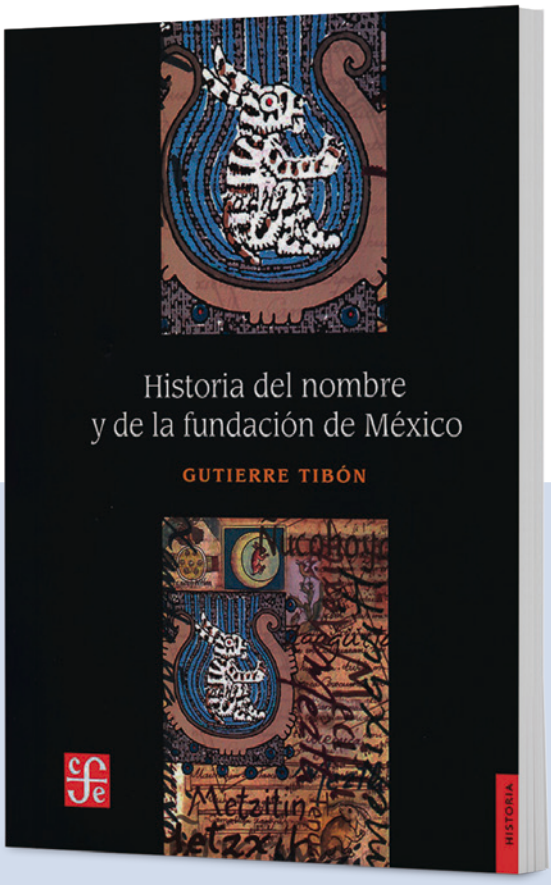
HISTORIA DEL NOMBRE Y DE LA FUNDACIÓN DE MÉXICO

Obra para comprender las raíces más profundas de la mexicanidad.

En colaboración con el:
FONDO DE CULTURA ECONÓMICA

Tiempo de lectura: 2 minutos.

Por Antonio Hernández Estrella



El nombre de México está ligado con el mito de su fundación. Desde esta idea Gutierre Tibón investigó el pensamiento mesoamericano en su más amplia extensión y simbología, con lo que hizo nuevas y sorprendentes interpretaciones al respecto.

Jacques Soustelle afirma, en el prólogo de este libro, que "El nombre de México Tenochtitlán y el glifo complejo que lo transcribe: la roca, el nopal, el águila que devora la serpiente, son desde hace mucho tiempo tema de interrogación y reflexión". Por ello, el autor recurre a la etimología y a la lingüística, a la cosmología y a la geografía para entender el significado del vocablo y del glifo para definir nuestro territorio y valorar la hermosa estampa del escudo.

Gutierre Tibón (Italia 1905-México 1999), erudito, historiador y escritor italomexicano. El Fondo de Cultura Económica editó obras clásicas de él como, *El ombligo como centro cósmico, Diccionario etimológico comparado de nombres propios de personas, Diccionario etimológico comparado de los apellidos españoles, hispanoamericanos y filipinos; México en Europa y en África.*

Características
894 páginas, tamaño 16 x 23 cm

Colección Tierra Adentro
Fondo de Cultura Económica
Tercera edición (corregida y aumentada), 2022
ISBN 978-968-16-3892-4

Precio de venta ejemplar: **$420**
Precio de venta libro electrónico: **$168**

ALERTAS Y/O LLAMADOS A REVISIÓN

La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) en coordinación con STELLANTIS MÉXICO, S.A. DE C.V., VOLVO CAR MÉXICO, S.A. DE C.V. y VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S.A. DE C.V. informan sobre el **Llamado a Revisión** de los siguientes productos:

Jeep

EMPRESA:
STELLANTIS MÉXICO, S.A. DE C.V.

MODELO:
CHEROKEE 2014, 2015 Y 2016.

Llamado a Revisión:44/2023

CANTIDAD:
3,333 unidades.

RIESGO:
El módulo que controla la operación de la compuerta trasera, denominada *Power Liftgate Module* (PLGM), puede presentar un corto circuito en su cableado.

CONTRAMEDIDA:
Se encuentra en desarrollo y se comunicará en cuanto Stellantis tenga listo el método de reparación para todos los consumidores.

MEDIOS DE CONTACTO:
- Distribuidores Autorizados JEEP
- Teléfono: 800 505 1300
- Página de internet: http://www.mopar.com.mx/servicio/llamados-a-revision
- Correo electrónico: atencionalcliente@cac.stellantis.com

VOLVO

EMPRESA:
VOLVO CAR MÉXICO, S.A. DE C.V.

MODELO:
S60 2001 A 2009 Y S80 2001 A 2006.

Llamado a Revisión: 45/2023

CANTIDAD:
5,088 unidades.

RIESGO:
El propulsor del interior de la bolsa de aire, marca Autoliv, del lado del conductor, podría romperse si estuviera involucrado un accidente.

CONTRAMEDIDA:
Se sustituirá la bolsa de aire de los vehículos una vez que se haya verificado que se encuentren en el rango de fechas de producción y a los números de chasis involucrados.

MEDIOS DE CONTACTO:
- Distribuidores Autorizados VOLVO
- Teléfono: 800 9686 586
- Página de internet: https://www.volvocars.com/mx/distribuidores (para teléfonos y ubicaciones de los Distribuidores)
- Correo electrónico: volvocs@volvocars.com

EMPRESA:
VOLKSWAGEN DE MÉXICO, S.A. DE C.V.

MODELO:
UP 2016 Y 2017.

Llamado a Revisión: 54/2023

CANTIDAD:
8,145 unidades.

RIESGO:
En caso de accidente y que se active la Bolsa de aire (*airbag*) marca TAKATA, la carcasa del generador de gas del *airbag* frontal en el lado del conductor podría desprender pequeños filamentos, provocando lesiones a los ocupantes del vehículo.

CONTRAMEDIDA:
Se revisarán los vehículos afectados y en caso de ser necesario se sustituirán las Bolsas de Aire (*airbag*) marca TAKATA, frontal en el lado del conductor, sin costo alguno para los consumidores.

MEDIOS DE CONTACTO:
- Distribuidores Autorizados VOLKSWAGEN
- Teléfono: 800 SERVI VW (737 8489)
- Correo electrónico: contacto@vw.com.mx

TENER EL SELLO AMARILLO
¡ES MUY SENCILLO!

calibracion.profeco.gob.mx

Si tienes un negocio,

Calibra tu Bomba y/o Báscula

GOBIERNO DE MÉXICO | ECONOMÍA SECRETARÍA DE ECONOMÍA | PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

gob.mx/profeco